Baby&You

SAYI:129 ARALIK 2019

Kış bebeklerini büyütürken yapılan hatalar!

HAMİLELİKTE iki kişilik beslenmeye son verin!

ÇOCUKLARDA BESİN ALERJİSİ Nedenleri ve ne yapmalı?

Yılbaşı alışveriş tüyoları

AŞIRI TİTİZ EBEVEYNLER DİKKAT! Bebeğinizin bağışıklık sistemi zayıflayabilir

ASTROLOJİ: BEBEĞİNİZİN 2020 HARİTASI

ÇOCUKLARIN DAVRANIŞLARININ ARKASINDAKİ 10 NEDEN

ISSN 1308-6804
ARALIK
9 771308 680010
MH MEDIA
Sayı: 2019 / 12
Fiyatı: 10 ₺

Büyümek Harika
Bir Oyundur...

0+
MONTHS

baby for you!
Clementoni

BABY CLEMENTONI İLE BEBEĞİNİZİN;
GÖRSEL, İŞİTSEL, DUYGUSAL GELİŞİM SÜRECİNİ GÜVENLE DESTEKLEYİN...

ClementoniTurkiye
ClementoniTurkiye

2020'ye kollarımı kocaman açıyorum!

İPEK DAĞISTANLI
Baby&You Genel Yayın Yönetmeni
ipek@medyalink.com.tr
ipekdagistanli

Yeni yıla sayılı günler kala herkesi bir heyecan kaplar. Biz yetişkinleri gören çocuklarımız da aynı mutluluk ve heyecanla umutlanırlar. E ne de olsa, yeni yıldan her diledikleri gerçekleştiği için olmalı… "Keşke bir yıl 12 değil de 6 ay olsaydı" diye düşündükleri bile oluyordur muhtemelen.

Bizler için yeni yıl demek; biraz da yeni bir başlangıç demektir aslında. Her başlangıç biraz heyecan biraz da mutluluk getirecekse hayatımıza, o zaman; "2019 bitti, bir yıl daha gitti!" diye üzülmeyip kocaman açalım kollarımızı 2020'ye.

2019 da diğer yıllar gibi neler kattı hayatımıza neler... Sanırım kendisi, benim en çok büyüdüğüm yıl olarak tarihe geçecek. 40 yaşına girdiğim bu yıl, "Bana karışmayın" der havalarında küçük bir çocuk şımarıklığında gezdim 365 gün boyunca.

Size neler kattı acaba? Şimdi bir süzgeç hayal edelim ve yaşadıklarımızı bu süzgecin içinden geçirelim. Tüm kötü düşünceleri eliyoruz, sadece fikirler ve dersler kalıyor.
Üzüntüleri eliyoruz; anılar ve mutluluklar kalıyor.
Arınmış bir şekilde, taptaze yeni yıla girmeye çalışıyoruz.

Geçmişte yaşamayarak, gelecek için endişelenmeyerek ve an'ımızın ne kadar kıymetli olduğunu, her 365 gün bittiğinde anlıyoruz.

Anlayıp gelecek nesillere aktarıyor olmak ise oldukça değerli değil mi? Çünkü hayatımızda, kendimizden önce düşündüğümüz varlık olan çocuklarımız en değerlilerimiz!

Aralık sayımız yine şahane oldu. Havaların soğumasıyla birlikte dergimizi elinizden bırakamayacaksınız. Çünkü konular ve yazarlar her zamanki gibi yine şahane!

Biraz tüyo vereyim o zaman; çocuk odalarında temiz hava nasıl sağlanır, çocuklar için yatak, yastık ve yorgan seçimi nasıl olmalı? Çocuklarımızın bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolları ve daha fazlası bu ay bizlerle.

Düşlemeden yaşanmaz, düşlemeden büyük işler de yapılmaz. Bu ay yine düşlediğimiz bir sayıyla karşınızdayız. 2020 yılında tüm düşlerimizin gerçekleşmesi ümidiyle…

İyilik ve sağlıkla gel YENİ YIL!

GELİŞİM

30. Bebeğinizle dünyayı yeniden keşfedin
Bir bebeğin gelişimini yakından izlemek, aslında bir mucizeye tanıklık etmektir. Bebekler aylar ilerledikçe neler öğreniyor, neler keşfediyor…

BEBEK

54. Kaliteli uykunun enstrümanları
Bir bebeği uyutmak, onu derin bir uykuya yolcu etmek ne kadar da zordur.

70. Besin alerjisine en çok çocuklar yakalanıyor
Besin alerjisi her yaşta görülse de daha çok çocukları etkiliyor. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde yumurta alerjisi yoğunlukta…

ÇOÇUK

64. Aşırı hijyen çocukların bağışıklık sistemini olumsuz etkiler!
Aşırı hijyen çocukların bağışıklık sistemini olumsuz etkiler! Hastalıkların en büyük sebebi olarak mikropları görür, sürekli onlarla bir savaş haline gireriz. Fakat bu savaşta galip gelmek yerine mağlup gelmek de var. Özellikle soğuk kış günlerinde daha da önem kazanan bağışıklık sisteminizin gücüne darbe vuruyor olabilirsiniz.

60. Çocuklarda El, Ayak, Ağız Hastalığı
El, ayak, ağız hastalığı, ilkbahar ve sonbahar döneminde özellikle 5 yaş altı çocuklarda sık görülen viral bir hastalık olarak karşımıza çıkıyor.

ANNE

74. 10 anneden 6'sı çevre baskısından şikâyetçi
Yeni nesil araştırma şirketi Wizsight'ın annelerin bebeklerinin beslenmesi konusundaki algı ve psikolojisini ortaya koyma hedefiyle gerçekleştirdiği araştırma, annelerin üzerindeki sosyal baskıyı gözler önüne serdi.

22. Dijital Anne: Cansu Efe
InstaMom Cansu Efe, çocukları Elif ve Ege ile yaptığı paylaşımların hikâyesini ve annelik serüvenini anlattı.

HAMİLE

84. Hamileler anlatıyor
Güler Işık: "Tatlı, ekşi durumu bizde tutmadı"
Güler Işık, ikinci çocuğu Leo Eren için günleri saymaya başladı. Güler Hanım hamilelik serüvenini ve duygularını bizlerle paylaştı.

86. "Hemfithemanne" ikinci çocuğuna hamile
"Hemfithemanne"- Gözde Biber ikinci çocuğuna hamile. Oğluyla birlikte başlattığı bu oluşuma hamileliğini de dahil eden Gözde Biber'den bize kendisini anlatmasını istedik.

88. Hamilelikte kilo almak ya da alamamak
Mideniz bir lokma dahi yiyemeyecek kadar bulanıyor mu ya da devamlı aç olduğunuz için mutfaktan çıkamıyor musunuz? Bu iki uç nokta gibi duran bu sıkıntılar hamileliğin en doğal halleri. Peki, her iki durumla da nasıl başa çıkabiliriz?

YAŞAM

78. En güzel yılbaşı sofraları
Davet Gurusu yılbaşına özel tariflerini bizlerle paylaştı. Yeni yıla organik malzemelerden oluşan, sağlıklı lezzetlerle "merhaba" diyeceksiniz.

92. Bütün bir yorgunluğunu geride bırakın!
İyisiyle kötüsüyle bir yıl geride kaldı. 2019'un yükünü omuzlarımızdan atmak için kendimizi şımartmanın tam zamanı. Yeni bir yıla yenilenerek girmek ister misiniz? İşte size bazı seçenekler…

YAZARLAR

12. Avukat Senay Türk
Saflığın ve kusursuzluğun simgesi; ÇOCUK

24. Op. Dr. Ebru Zülfikaroğlu
Emziren anneler nasıl korunmalı?

26. Ebru Karaduman
Sporun çocuklar üzerindeki önemi

34. Cihan Alpay
Bebekli Ev Hazırlığı

40. Gizem Köseoğlu
Doğru ürünlerle kışı dert etmeyin!

42. Uzman Psikolog Tuğçe Yılmaz
Ağlamak güzeldir!

51. Sinem Gergel Akınal
Güvenli bağlanma ve uyku eğitimi

66. Danışman Astrolog Aylin İleri
İletişim ve Aklın Gezegeni: Merkür

73. Bebek Hemşiresi Esra Ertuğrul
Anne sütünü arttırma yolları nelerdir?

MH MEDIA

CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47/1
KOŞUYOLU / İSTANBUL
Tel: (216) 325 39 19 PBX
Faks: (216) 325 37 47
E-Posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına
MELİSA HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
İPEK DAĞISTANLI
ipek@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
PINAR HİÇDURMAZ
pinar@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU)
HAZAL HAYIRLIOĞLU
hazal@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
DERYA BOZKURT

KATKIDA BULUNANLAR
GİZEM KÖSEOĞLU YILMAZ
AYLİN İLERİ
EBRU KARADUMAN
BENGÜ KANTEKİN GÜNAL
DR. EBRU ZÜLFİKAROĞLU
ESRA ERTUĞRUL
CİHAN ALPAY

REKLAM

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

REKLAM MÜDÜRÜ
DERYA EREN
derya@medyalink.com.tr

REZERVASYON
info@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI
Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

Baskı tarihi: 27 Kasım 2019
Yayın türü: Yerel Süreli, Aylık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

Pregnancy Baby&You dergisi içerik ortağımızdır. Baby&You dergisinin Türkiye'deki imtiyaz ve yayın hakkı Medyalink Yayıncılık, Rek. ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Baby&You dergisinde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Baby&You dergisine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Baby&You dergisi, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

Danışma Kurulu

Op. Dr. M. Nuri Delikara
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi

Uzm. Dr. Dicle Çelik
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı / Memorial Şişli Hastanesi

Enise Ergün Akgül
Uzman Psikolog Aile ve Çift Terapisti

Prof. Dr. Gülçin Kantarcı
Nefroloji Uzmanı / Yeditepe Üniversitesi Hastanesi

Klinik Psikolog İpek Özaktaç
Klinik Psikoloji Uzmanı / Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi

Uzm. Dr. Süha Ünüvar
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Murat Levent Alimgil
Göz Hastalıkları Uzmanı / Medicana International İstanbul

Diyetisyen Deniz Şafak
Beslenme ve Diyet Uzmanı / Central Hospital

Dr. Feyza Çivici Gümüş
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı / Medical Park Fatih Hastanesi

Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Ağız, Diş, Çene Cerrahisi ve İmplantoloji Uzmanı / Dental Forum İstanbul

Prof. Dr. Özgür Öner
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı / Boston Çocuk Hastanesi

Dr. Mübeccel Akman
Göğüs Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Dr. Gamze Eroğlu Arığ
Nöroloji Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Tansu Küçük
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Acıbadem Maslak Hastanesi

Uzman Dr. Füsun Bilgin
Dermatoloji Uzmanı / Memorial Şişli Hastanesi

Psk. Aycan Bulut Konca
Psikolog / Central Hospital

Yrd. Doç. Dr. Bora Özveren
Üroloji Uzmanı / Acıbadem Altunizade Hastanesi

Dr. Hilal Yıldız
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı / Liv Hospital

Dyt. Sevgi Neylan
Bakım, Beslenme ve Diyet Uzmanı / Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Dr. Arda Eminzade
Deri Hastalıkları Uzmanı / Acıbadem Kocaeli Hastanesi

HER GÜN
UYKUDAN ÖNCE

VICKS

BabyBalm
Kozmetik

SEVGİ DOLU DOKUNUŞUNUZLA
BEBEĞİNİZİN CİLDİNİ

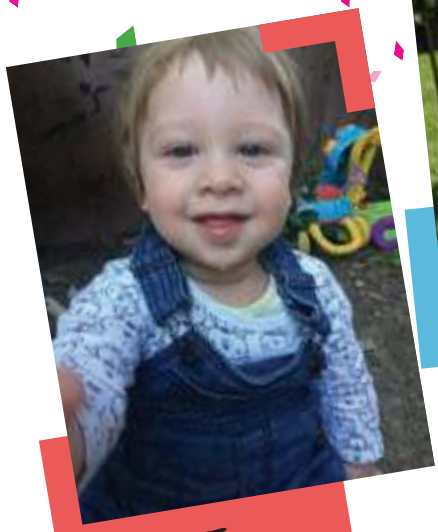
NEMLENDİRİR

YENİLENEN
AMBALAJIYLA
ECZANELERDE

Aloe Vera Özü, Biberiye ve Lavanta Kokuları İçerir.

B&Y Sizden Gelenler

Ada Lina


Ahmet Tunç

Atilay Ata

Atlas

Bade

Çağan

Çınar, Miray, Murathan

Deniz

Deniz Ayşe

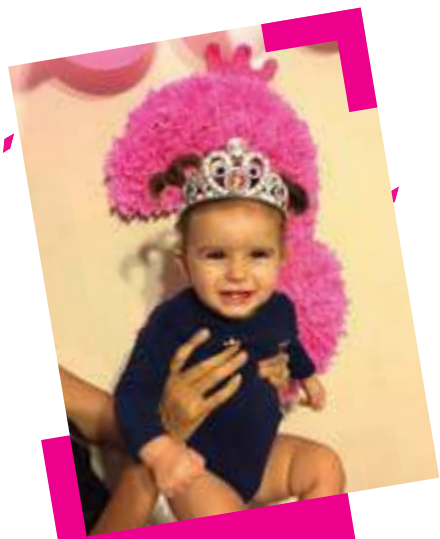
Ferit Mete

Ertuğrul-Şevket

Demir

Elif

Mete

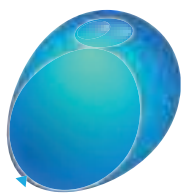


Olivia

Güneş

Mila

Zeynep



Tuna

Kaan Ege

Bu sayfaları size ayırdık

Siz de anılarınızı ölümsüzleştirmek istiyorsanız fotoğraflarınızı; **@babyandyoutr** Instagram hesabımıza ya da info@medyalink.com.tr adresine e-posta olarak gönderebilirsiniz.

BABY HABER

Bebekler sadece beslenmek için mi emer?

Fizyoterapist Dr. Aymen Balıkçı: "Yaşamın ilk altı ayında, emme beslenme için önemli ve olması gereken bir davranıştır. Bunun yanında emme bebeğin fizyolojisini düzenler ve ritmini sağlar. Bebekler sadece beslenmek için emmez. Emme erken dönemde bebeklerin sindirim, ve dolaşım gibi fizyolojik fonksiyonlarını düzenleyen sinir sistemini geliştirir ve bu yönüyle bebeklerin regülasyonuna katkı sağlar." diyor.

Gece terörü nedir?

Pedagog Adem Güneş, gece terörü hakkındaki açıklamasında şunları söylüyor; kimi çocukların gece uykusunda hıçkırıklarla ağladığı durumlar olur, bunun adı 'Gece Terörü'dür. Kendini emniyetsiz hisseden çocuğun rüyaları da emniyetsizdir. Gündüz bağlanamıyor olmaktan kaynaklanan 'emniyetsiz hissinin' rüyada da devam etmesidir. Örneğin ağlarken su ister, getirince içmez; sarılmak istenirse iter ama uzaklaşınca da ağlar... Çocuğun yaşadığı tam bir duygusal karmaşadır. Bu kaygılı uyanma hali; anne ile bağı zaman zaman zayıflayan, kopan ya da bağlanamamış çocuklarda sıklıkla görülür. Çocuk annesiyle yeniden bağlandıkça bu sorun ortadan kalkar..."

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER*

PATENTLİ PREBİYOTİK KARIŞIM

*Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız. Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotiklerin bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.

Hayata Hazırlayın
Aptamil Çocuk Devam Sütleri

16 adımda emzirmeyi bırakmanın yolu

Emzirmeyi bırakırken bazı aceleci yöntemlerin çocuğun psikolojisinde örseleyici olabileceğini unutmayın. Peki, daha sağlıklı bir şekilde sütten kesmek için neler yapılabilir:

1- Hem bebeğiniz hem de sizin için doğru zaman olduğunda başlayın. Doğru zaman olduğunu düşündüğünüz an emzirmeyi bırakmak için adım adım ilerlemeniz gerektiğinin farkında olun.
2-Sizin ya da bebeğinizin stresli, huzursuz ve rahatsız olduğu bir dönemde denemelere başlamanız başarısız sonuçlar doğurabilir.
3-Bu dönemin geçmesini bekleyin. Her ikinizin de rahat ve mutlu olduğu bir dönemde tekrar deneyin.
4- Bu sürecin bebeğinizin için gerekli ve onun büyüme basamaklarından biri olduğunu özümseyin ve bu konuda kendinizi kötü hissetmeyin.
5- Emzirmeyi bırakma alıştırmalarına emzirmeyi biraz azaltarak başlayın.
6- Kısalttığınız emzirme zamanının sonunda bebeğinizi suluk ya da bardak ile besleyin. Böylece zaman geçtikçe bu şekilde beslenmeye kolaylıkla alışır.
7- Gündüz emzirme esnasında onunla konuşun, yumuşak bir ses tonu ile yaşına göre ona açıklama yapabilirsiniz.
8- Emzirme sonrasında çocuğunuzun süt öğünü için doktorunuza danışınız. Sizin haricinizde başka kişilerin de bebeğinizi beslemesi onun bu sürece alışmasını kolaylaştırır.
9- Aile bireylerini bu süreç hakkında bilgilendirin ve size yardımcı olmasını isteyin.
10- Bebeğiniz bugüne kadar alıştığı rutini bırakacağı için biraz huysuzlanması gayet normaldir, sabırlı olun.
11- Bu dönemde duygusal boşluk yaratmaması için bebeğinizi sık sık kucağınıza alın, onu ne kadar sevdiğinizi dile getirin. Onunla tıpkı emzirdiğiniz zamanlardaki gibi tensel temasta bulunun.
12- Stresli olabileceği için onunla oyunlar oynayarak eğlendirmeye çalışın.
13- Uykuya geçiş zamanlarında ona yakın temasta olun, dokunarak sakin bir şekilde uykuya dalmasını sağlayın.
14- Bu süreçte kararlı olmaya çalışın. Kararsız davranırsanız tekrar tekrar başa dönerek süreci uzatmış olursunuz. Bu da hem sizin hem de bebeğinizin duygusal olarak zorlanmasına neden olur.
15- Gündüz emzirmelerinde başarı ile ilerliyorsanız gece emzirmeyi kesmeyi denemeye geçebilirsiniz. Bu süreç gündüzle karşılaştırıldığında biraz daha uzun sürebilir.
16- Eğer tüm denemelerinize rağmen bebeğiniz memeyi bırakmıyorsa belki de emzirmeyi bırakmak için doğru zaman henüz gelmemiştir. Çok ısrarcı davranmayın ve bir müddet sonra tekrar denemelere başlayın.

"Anne ve Babalara Öneriler"

Bebeğinizin yediği her öğünün yaklaşık yüzde 75'ini beyin gelişimi için kullandığını biliyor muydunuz? Ya da bebeğinizin beyninin yüzde 80'den fazlasının 3 yaşına kadar oluşumunu tamamladığını?
Her kucaklama ve her öpücük, her besleyici öğün ve oynadığınız her oyun ile bebeğinizin beynini geliştirmeye yardımcı oluyorsunuz.
UNICEF Türkiye Milli Komitesi, çocuğunuzun yaşama en iyi şekilde başlaması için 0 ile 2 yaş üzeri dönem için pratik ipuçları ve önerilerin bulunduğu mini bir rehber hazırlamış. "Bebek Gelişimi Aşamaları: Anne ve Babalara Öneriler" adlı bu kitaba Unisef'in sosyal medya hesaplarını takip ederek sahip olabilirsiniz.

Yeni

Sambucol

KARA MÜRVER

+ C Vitamini

Kids DROPS

Takviye Edici Gıda

+3 YAŞ

20 ml

Sambucol®'le
4 mevsim tam defans!

Sambucol kara mürver, C vitamini ve çinko içeren takviye edici gıdadır.*

C Vitamini ve Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.**

MOR DEFANS

www.mordefans.com.tr

/sambucolTR

Sadece Eczanelerde!

Health

www.ihealth.com.tr

* 2 Mayıs 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28635 sayılı Takviye Edici Gıdaların Ithalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik gereğince Sambucol bu değildir. Takviye edici gıdadır.

** 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 29961 sayılı Türk Gıda Kodeksi Besleyici ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince

Çocuk hakları sözleşmesinden bazı önemli maddeler

- 18 yaşına kadar her insan çocuk sayılır.
- Çocuk sağlığı, eğitimi ve gelişmesi açısından tehlike teşkil eden işlere karşı korunma hakkına sahiptir.
- Çocukların kendi haklarını öğrenme hakları vardır.
- Çocuk düşüncesini özgürce ifade etme hakkına sahiptir.
- Çocukları ilgilendiren bütün konularda çocuğun yüksek yararı temel düşüncedir.
- Her çocuk temek yaşam hakkına sahiptir.
- Her çocuk ana-babasını bilme ve onlar tarafından bakılma hakkına sahiptir.
- Çocuğun her türlü cinsel sömürüye ve cinsel suiistimale karşı korunma hakkı vardır.

Kışın baş tacı: Balkabağı

Ek gıdaya geçen bebekler için balkabağı çok güzel başlangıç mönüsü olacaktır. Balkabağının tam mevsimiyken bu meyvenin faydalarına bir göz atalım:

- İçinde A vitamini ve beta karoten var. Sağlıklı bir bağışıklık sistemine sahip olmak için beta karoten şart.
- Bal kabağı; demir, potasyum, protein, sodyum, fosfor, kalsiyum ve magnezyumdan zengindir.
- Çocuklarda sağlıklı kemik gelişimine katkıda bulunur.
- Demir içermesi nedeniyle de kabızlığı önler.
- Hem göz hem de beyin sağlığı için harika bir besindir.
- Şeker içermesine rağmen kalorisi çok yüksek değildir.
- Bal kabağı yağ ve kalori oranı düşükken liften zengindir.

Eğlenceli Orman

KALE OUTLET CENTER içindeki vazgeçilmez Oyun Alanımıza ilave olarak "Eğlenceli Orman" oyun alanımız 29 Eylül 2019 Cumartesi günü, hediyeler, sunucu eşliğinde oyunlar, yarışmalar, ödüller eşliğinde görkemli bir açılış partisi ile hizmete açıldı.

1-4 yaş oyun alanı içinde çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimine yardımcı olacak duvar oyun panelleri, su yatağı, top havuzu ve kaydıraklar bulunmaktadır.
4-10 yaş oyun alanımız içinde de 2 adet tüp kaydırak olmak üzere toplam 4 adet kaydırak, örümcek lastiği, trambolin, top havuzu, asma köprü gibi çeşitli oyunlarımız bulunmaktadır.

Tüm güvenlik ve hijyen önlemleri alınan alan tamamen yumuşak malzemeler ile dizayn edilmiş. Her türlü detay en ince ayrıntısına kadar düşünülmüştür.

HERO BABY, TÜRKİYE'NİN EN ÇOK TERCİH EDİLEN KAVANOZ VE KAŞIK MAMASI*

Türkiye'nin en çok tercih edilen İsviçreli ek gıda markası Hero Baby, çocuklara erken yaşta sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmak amacıyla, anne babalara bebeklerine gönül rahatlığıyla yedirebilecekleri, Türkiye'de yetişen ürünlerle hazırlanan birçok alternatif sunuyor.

Üretimini ülkemizde yapan tek bebek maması olan Hero Baby, ürünlerini 600'den fazla kalite analizinden geçirip bebek beslenmesine uygunluğunu kontrol ediyor. Ülkemizin dört bir yanındaki bebeklere ulaşan Hero Baby'nin kavanoz ve tahıllı kaşık mamaları ek gıdaya geçişte ailelere büyük kolaylık sağlıyor.

HERO BABY'DEN DOĞANIN İYİLİĞİNİ KORUYARAK HAZIRLANAN BEBEK MAMALARI

Doğanın iyiliğini koruyarak bebekleri ve annelerini mutlu etmek için çalışan Hero Baby, kavanoz ve kaşık mamalarını Türkiye'de yetiştirilen meyve, sebze ve tahıllardan özenle seçerek üretiyor. Bebeklerinin beslenmesi kadar damak zevkini de geliştirmek isteyen annelere zengin alternatifler sunan Hero Baby kavanoz ve kaşık mamaları koruyucu katkı maddesi ve renklendirici içermiyor. Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan, şehir, otoyol ya da sanayi gibi endüstriyel alanlardan uzaktaki bahçelerde, yerel çiftçilerin yetiştirdiği meyve ve sebzeler 600'den fazla tarım ilacı kalıntısı testinden geçirilerek üretime alınıyor. Böylece Türkiye'de yetiştirilen meyve ve sebzelerden üretilen mamalarla beslenen bebeklerin, damak tadının gelişimine de katkı sağlanıyor.

TÜRKİYE'NİN İLK PREBİYOTİKLİ VE İLK KEMİK SULU KAVANOZ MAMALARI HERO BABY'DEN...

Türkiye'nin ilk ve tek prebiyotikli yoğurtlu kavanoz mamaları, hem şeker ilavesiz hem de tüm Hero Baby kavanoz mamalarında olduğu gibi hiçbir koruyucu ya da renklendirici içermiyor. Çilekli ve muzlu olmak üzere bebeklerin sevdiği meyveler ile lezzetlendirilen Hero Baby prebiyotikli yoğurtlu kavanoz mamaları bebeklerin bağışıklık sistemini desteklerken sindirim sistemini de düzenliyor.
Ek gıdaya geçiş döneminde bebeklere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak için sebzeleri sevdirmek gerekiyor. Sebzeleri ilikli kemik suyu ile tatlandırmak bebekler için hem sağlıklı hem de çok lezzetli bir yöntem olarak biliniyor. Türkiye'nin bebeklere özel ilk kemik sulu sebze pürelerini geliştiren Hero Baby, kemik suyu ile bebeklere sebzeyi sevdirerek annelerin hayatını kolaylaştırıyor.

DÜZENLİ BESLENME İLE SAĞLIKLI BÜYÜYEN BEBEKLER

Düzenli beslenme bebeklerin gelişimi için en önemli unsurlardan bir tanesidir. Hero Baby, altıncı aydan itibariyle bebeklere sunduğu vitamin ve mineralli tahıllı kaşık mamalarıyla bebeklerin düzenli beslenmelerine yardımcı oluyor. Ayrıca, ailelerin en çok zorlandıkları konulardan biri de gece uykusudur. Hero Baby tahıllı kaşık mamaları uyumadan önce beslemek istediğinizde yanınızdadır.

ÖZENLE SEÇİLEN TAHILLAR

Bebeklerin ve küçük çocukların sindirim sistemleri, yetişkinlere göre daha hassas olduğu için tahıllardan maksimum faydayı sağlayamazlar. Ek gıda dönemi bu sindirim için önemlidir. Ek gıda döneminde büyük önem taşıyan tahıllı kaşık mamaları için Hero Baby, tüm tahılları özenle seçerek bebek ve küçük çocukların beslenme düzenlerine uygun bir şekilde hazırlıyor. Hero Baby, bebeğinizin ihtiyacı olan besinleri, 4., 5. ve 6. aydan itibaren olan tahıllı kaşık mamalarıyla birlikte bebeklere sunuyor. Tahıllı kaşık mama ailesinin hiçbir koruyucu ve renklendirici içermeyen, 8 farklı tahılı bir arada sunan tahıllı kaşık mamalarını bebekler afiyetle tüketiyor. Böylelikle bebeklerin gelişimleri olumlu yönde etkiliyor.

Hero Baby Organik Tahıllı Kaşık Maması ile Kurabiye Tarifi

- 1 yumurta
- 1 büyük çay bardağı Hero Baby Organik Sütlü Yulaflı Buğdaylı Muzlu tahıllı kaşık maması
- 1 yemek kaşığı zeytin yağı
- 1/2 su bardağı tam buğday un
- 1 adet muz

Hazırlanışı:

- Tüm malzemeleri karıştın
- 180 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin

Afiyet olsun

NOT: Yukarıda yer alan tarif alerjen besinler (gluten, yumurta) içermektedir. Bebeğinizin bu gıdalara alerjisi var ise kullanmayınız.

*Nielsen, tüm Türkiye, MAT 2019, ciro ve adet bazında

Çocukların davranışlarının arkasındaki anlamlar

1- Çocuk etrafınızda dolaşmaya devam ediyorsa kendini çok rahat hissediyor olabilir.
2- Çocuklar yeni biriyle tanıştıklarında hareketlenirler ve ne yapacaklarını bilemez, sadece ebeveynle birlikte duygularının üstesinden gelebilirler.
3- Çocuk sürekli bağırarak konuşuyorsa "benim farkıma var!" demek istiyor olabilir.
4- Öfkelenen çocuk ağlar. Bu hissin ne olduğunu bilmez. Ağlaması "lütfen sakinleşmeme yardım et" anlamına gelebilir.
5- Çocuk yasakladığımız şeyleri yapabilir. Bunun nedeni sadece sonuçlarını öğrenmek olabilir.
6- Çocuk size cevap vermezse oyununa ya da yaptığı işe odaklanmış olabilir.
7- Çocuk aklındaki birçok soruyu sormaya devam ediyorsa ebeveyninin cevabını bildiğinden emindir.
Kaynak:@pedagojik.egitim

Atık malzemeler çocuk parkına dönüştü!

Sika Yapı Kimyasalları tarafından düzenlenen "Building Future" adlı proje yarışmasında projelerini paylaşan mimar Büşra Gizem Yılmaz ve mimarlık fakültesi öğrencisi Abdullah Doğmuş, atık malzemeler ile Sancaktepe Belediyesi'ne bağlı Veysel Karani Çocuk Parkı'nın restorasyonunu gerçekleştirdi. Sürdürülebilirliği ve ekolojiyi temel alarak projelerini öneren Gizem ve Abdullah, Sancaktepe Belediyesi'nin de desteği ile Abdullah'ın çocukluğunun geçtiği yaklaşık bin 50 metrekarelik Veysel Karani Çocuk Parkı'nın zarar görmüş alanlarını geri dönüştürülmüş ürünlerle restore etti. Projeleri kapsamında çocuklara farklı bakış açıları kazandırmayı, çocukların eğlenirken öğrenmelerini hedefleyerek parka beton küp numunelerinden scrabble oyunu tasarlayarak çocukların oyun alanlarına klişelerin ötesinde dokunuşlar yaptılar.

İBS 2019 için geri sayım başladı

Boyut Fuarcılık tarafından 13-15 Aralık 2019 tarihleri arasında Harbiye, İstanbul Kongre Merkezi'nde düzenlenecek 'İBS Anne, Bebek, Çocuk Fuarı''nın hazırlık çalışmaları sürüyor. 'Annelik Doğanda Var'' teması ile bu yıl sekizinci kez düzenlenecek etkinliğe, 100 binin üzerinde ziyaretçi bekleniyor.

İBS Fuar bu sene ailelerin yüzünü çok güldürecek; Fuar süresince 300'den fazla ziyaretçiye yüzlerce lira değerinde ürün çantası hediye edilecek. Birbirinden ünlü markalara ait puset, oto-koltuk, bebek yatağı, çocuk hijyen malzemesi, oyuncak ve kıyafetin hediye olarak verildiği İBS yarışmaları ise sosyal medya kanalları üzerinden başlatılarak, 13 - 15 Aralık tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi'nde devam edecek. Yarışmalara isteyen herkes İBS Anne, Bebek, Çocuk Fuarı'nın "facebook, instagram ve twitter" adreslerinden katılabilir.
İBS Anne, Bebek, Çocuk Fuarı'nın indirimli biletleri "www.ibsfuar.com" sitesi üzerinden temin edilebilir.

Otribebe

gsk

Rahat nefesler, neşeli bebekler.

Bebeğinizin burun tıkanıklığını giderir.

1 NEMLENDİRİN

2 TEMİZLEYİN

3 DEĞİŞTİRİN

İlaç içermez.
Kullanmadan önce kullanma talimatını okuyunuz.
CHTK/CHOTRI/0049/19

28 günde mucizevi değişim

Dünya iç giyiminin ünlü markalarını tek çatı altında bir araya getiren G Lingerie, kadınların iç dünyalarına yönelik ürünleri Türkiye'ye getirmeye devam ediyor.
Kadınların iç dünyalarına konfor sağlayan ve kendilerini güzel hissetmelerini hedefleyen Lovable Tonic Lift modeli, 28 günde daha sıkı ve dik göğüsler yaratıyor. Özellikle anne ve anne adaylarının hassas noktası vücut formu ve sağlığı konusunda yardımcı Lovable Tonic Lift, 28 gün düzenli kullanıldığında kan dolaşımını hızlandırıyor, göğsü doğal görünümüne kavuşturarak daha diri, dik ve yumuşak olmasını sağlıyor.

Doğum öncesinde ve sonrasında alınan kilolar, hormonal değişimler, emzirme ve yaşın ilerlemesi sebebiyle göğüs formunu ve diriliğini kaybediyor. Buna bağlı olarak yanlış sütyen kullanımı da bu süreci hızlandırarak göğüslerin erken yaşta sarkmasına sebep oluyor. Lovable Tonic Lift, 28 günde bu izleri silmeye yardımcı olarak kadınları hem rahat hem de mutlu hissettiriyor.

Özel geliştirilmiş EMANA kumaşı ile kan dolaşımını hızlandıran Lovable Tonic Lift, ince ve yumuşak yapısıyla göğse yuvarlak bir görünüm kazandırıyor. Farklı renk seçenekleri ve şık tasarımı ile dikkat çeken Lovable Tonic Lift, sınırsız yıkama özelliği sayesinde de uzun süre kullanım sağlıyor.

BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ SONUÇLAR...
Kadınların %77'si daha sıkı bir tene sahip oldu
Kadınların %73'ü daha diri bir göğüse sahip oldu
Kadınların %82'si daha yumuşak bir ten hissine ulaştı

Eğlenirken öğrensin!

Henkel'in, çocuklara bilimi sevdirmek ve eğlenirken öğrenmelerini sağlamak için Türkiye'de Yaratıcı Çocuklar Derneği iş birliğinde hayata geçirdiği Keşif Dünyası, tüm küçükleri birbirinden keyifli deneyleri gerçekleştirmeye davet ediyor.

Minikler, Keşif Dünyası'nın Darüşşafaka Cemiyeti Maslak Kampüsü'nde yer alan merkezinde, Yaratıcı Çocuklar Derneği'nin öğretmenleri eşliğinde gerçekleştirilen bilim atölyelerinde keyifle çalışıyorlar. Çocukları bilim dünyasında yolculuğa çıkaran atölye çalışmaları, 8-10 yaş arası çocukların ücretsiz katılımı için tüm okulların başvurularına açık. Bunun için tek yapılması gereken ise kesifdunyasi@dek.k12.tr adresinden randevu almak. Bu sayede her hafta pazartesi, salı ve çarşamba günleri gerçekleştirilen Keşif Dünyası bilim atölyesine küçüklerin katılmasını sağlayabilirsiniz. Eğer veli iseniz öğretmeninize bilgi verip, okulunuzun da Keşif Dünyası'ndan yararlanmasına öncülük ederek gezici atölye çalışmalarından faydalanabilirsiniz.

Çocuklar, Keşif Dünyası'ndaki bilim atölyelerinde yapıştırma, yıkama, temizleme ve sürdürülebilirlik dahil olmak üzere çeşitli konularda ilk bilimsel deneylerine katılıyor. Üstelik deneylerde de araştırmalarını su, limon, yumurta kabuğu gibi doğal malzemeler üzerinde yapıyor. Keşif Dünyası projesinde, yarınlara yaşanabilir bir dünya bırakabilmek için çocuklara özellikle doğa sevgisi ve sürdürülebilirlik eğitimi de veriliyor.

Pritt, 50. yılında TOÇEV'li çocukların yanında...

Eğitim, geleceğin aydınlık nesillerinin yetiştirilmesi açısından büyük önem taşıyor. Bugün birçok çocuğumuz da eğitim imkanlarından yararlanarak ülkemizin geleceğinde pay sahibi olmak için istek duyuyor. Çocukları desteklemeyi ve onların hayalini kurdukları her şeyi ifade edebilmelerine yardımcı olmayı, var olduğu 1969'dan bu yana misyonunun ayrılmaz bir parçası olarak kabul eden Pritt markası da 50. yılını kutlarken bu anlayışını bir kez daha ortaya koyuyor. Çocukların en sevdiği markalar arasında gelen Pritt, 50. yıl kutlamaları kapsamında, kalplerinde eğitim ışığı taşıyan çocuklara eğitim olanakları sunan TOÇEV ile birlikte hareket ediyor. Güçlü marka, gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk çalışması ile 1 yıl boyunca 50 TOÇEV'li çocuğun eğitimine destek verecek.

0216 325 11 11 | ebebek.com
Google Play
App Store'dan
ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

İdeal kahvaltı nasıl olmalı?

Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özden Örkçü, ideal bir kahvaltının olmazsa olmazlarını da şöyle sıraladı:

- Yumurtayı eksik etmeyin. Yumurta kahvaltıların olmazsa olmazıdır.
- Ortalama 60 gr ağırlığında olan bir yumurtada 6 gr protein bulunmaktadır. Yumurta proteinin esansiyel aminoasitlerince zengin olmasından dolayı biyolojik değeri 100 olarak kabul edilmekte ve diğer gıda maddelerinin kalitesinin saptanmasında standart olarak kullanılmaktadır. Yüksek biyolojik değere sahip olan yumurta proteini ana sütüyle birlikte "örnek protein" kaynağı olarak gösterilmektedir.
- Peynirli omlet – sebzeli omlet – menemen – yumurtalı ekmek şeklinde çocuklarınızın seveceği hale getirebilirsiniz.
- Zeytin ya da kabuklu tohumlulardan fındık – badem – ceviz – kajuya da kahvaltıda yer verilmelidir.
- Tahin- pekmez ya da bal-kaymak, çocuğun kilo problemi olsa dahi 1 tatlı kaşığı kadar verebilir.
- Mevsim yeşillikleri de kahvaltı masasında mutlaka bulunmalıdır.
- İçecek olarak mevsim değişimi göz önünde bulundurularak hazırlanmalıdır. Çocukların bağışıklık sistemini kuvvetlendirici tarçın ve zencefilli sütler ya da C vitamini kaynağı meyvelerden taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir.

Üretimde Dünya İkincisiyiz

Türkiye, çocuk tekstil ürünleri ihracatında 4 milyar TL'lik pazar payına yaklaştı. Çocuk abiye üretiminde ise İtalya'dan sonra dünyanın en büyük üreticisi konumunda yer alan ülkemiz, ihracattaki pazar payını dünyada yaklaşık yüzde 17'ye yükseltti. Çocuk abiye sektöründe tasarım açısından yarattığı farklılıkla Türkiye, üretim ve ihracatta dünya devlerini geride bıraktı. Bu kulvarda büyük hedefleri bulunan, abiye ve çocuk giyiminde önde gelen üretici firmalar, dünya pazar paylarını arttırabilmek adına 38. Uluslararası İstanbul Anne Bebek Çocuk Ürünleri Fuarında buluşacak.

Çocuklarınıza uzun süre televizyon izletmeyin

Dt. Pertev Kökdemir, İngiltere'de yapılan yeni bir araştırmanın sonuçlarına göre, günde 90 dakikadan fazla televizyon izleyen çocuklarda şekerli yiyecekler ve abur cubur tüketimine bağlı olarak diş çürüğü oluşması oranının yüzde 39 artığını belirtti. Kökdemir," Çocukların televizyon izlerken geçirdikleri zaman ve ne kadar şeker tükettikleri arasında net bir ilişki vardır. Bu ilişki diş çürüme oranının armasına sebep oluyor" dedi. Çocukların televizyon izleme saatini kısıtlamak ve izledikleri sürece hangi yiyecekleri tükettiğine dikkat etmek mantıklı ve kolay bir yöntem olabileceği gibi bu önlemler sayesinde çocukların hem ağız hem de genel sağlıklarına da fayda sağlanacağını sözlerine ekledi.

132 Aile Sağlığı Çalışanı katıldı

Wee Baby Türkiye çapında aile sağlığı hemşire ve ebeleriyle bir araya gelmeye devam ediyor. Wee Baby, bu yıl başlattığı Türkiye çapındaki Aile Sağlığı Elemanlarını kapsayan eğitim programının yedi ve sekizincisini Bursa ile Trabzon illerinde gerçekleştirdi. ASEF ve BURASED iş birliğiyle 60'a yakın ebe ve hemşire Bursa Divan Otel'de; ASEF ve TRAHED (Trabzon Aile Hekimleri Derneği) iş birliğiyle 72 aile ve sağlık çalışanı ise Trabzon Park Dedeman Otel'de Wee Baby ile bir araya geldi.

Toplantılara 2020 yılında da devam edilecek

Bu yıl başlayan Aile Sağlığı Çalışanları Toplantıları; Balıkesir, Muğla, Antalya, Gaziantep, Adana ve İzmir'in ardından Bursa ve Trabzon'da gerçekleştirildi. Yıl boyunca bine yakın aile sağlığı çalışanına ulaşan Wee Baby, 2020 yılında da Türkiye'nin farklı şehirlerinde toplantılarına devam edecek.

bilişsel gelişimi destekler*

bebe lak diye kaynaşır

Demir | Kalsiyum | Folik Asit | Prebiyotik bileşenler | A, B12, C, D Vitaminleri

Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar. Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız. Bu gıda 1,2 g/100 kcal prebiyotik içerir.
*Demir çocukların normal bilişsel gelişimine katkıda bulunur.

“Hayatımın mottosu: Pozitif ol!”

Cansu Efe (@cansuefe), çocukları Elif ve Ege ile yaptığı paylaşımların hikâyesini ve annelik serüvenini anlattı.

Derleyen: Pınar Hiçdurmaz

Cansu Efe, sosyal medyada anne-çocuk modasını yakından takip eden ve ettiren, çok gezen, gezip gördüğü yerleri paylaşan, sosyal medya jargonuyla ifade edecek olursak; “Fenomen anne ya da insta mom. ” Her ay bir dijital anneye yer verdiğimiz bu köşemizin bu haftaki konuğu da Cansu Efe oldu.

Öncelikle kendinizden biraz bahseder misiniz?

Hayatı kurallarına göre yaşayan, kendiyle kolay dalga geçebilen, sosyal yanı güçlü, ne hissettiğini anında söyleyen, inatçı, yalanı hiç sevmeyen, eğlenmeyi seven, ailesine çok düşkün biriyim. 1987 İstanbul doğumluyum. Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri mezunuyum. 10 sene özel bir bankada bankacılık yaptım. Evli ve 2 çocuk annesiyim.(Elif ve Ege) Seyahat etmeye , fotoğraf çekmeye, spora ve müziğe bayılırım. Enerjimi daima yüksek tutmaya çalışır, kendimi mutlu edecek şeyi mutlaka bulurum... “Pozitif olmayı” hayatımın mottosu hâline getirdim.

SOSYAL MEDYADA BU KADAR POPÜLER OLMAK PLANLARINIZIN ARASINDA VAR MIYDI, NASIL OLDU?

Hayır! Kesinlikle aklıma bile gelmezdi. Çünkü o zamanlar Instagram bu kadar popüler bir platform değildi. Instagram’da keşfet, hikaye, istatistikler vb. bölümler de yoktu. O zamanlar her şey daha basit ve daha gerçekçiydi. Farklı yaptığın her şey çok dikkat çekerdi. Hele güzel fotoğraflar!!! 7 sene önce açmış olduğum Instagram hesabımda; zaman zaman çocuğumla yaptığım aktiviteleri, doğum günlerinde hazırladığım konseptleri, kızıma yaptığım kombineleri, anne-kız kombinlerimizi, seyahatlerimizi, hamilelik ve doğum süreçlerimi, mutluluklarımı , zorluklarımı, yeni keşfettiğim her şeyi paylaşarak Instagram’la beraber çok yol aldık. Bizi takip edenlerle iletişimimizi güçlü tutarak kocaman bir aile olduk.

BU KADAR ÇOK TAKİPÇİNİZ OLACAĞINI DÜŞÜNMÜŞ MÜYDÜNÜZ?

Hayır. Tabii ki... Bence Instagram’ın bu denli popüler olacağı kimsenin aklına gelmezdi...

HEM ÇOCUK, HEM EV HEM DE İNFLUENCER OLMAK NASIL BİR TEMPO İSTİYOR?

Öncelikle hiç kolay olmadığını belirtmek isterim. Influencer’lık artık dijital çağın bir mesleği haline geldi. Ben de elimden geldiğince kendime çizdiğim sınırlar dahilinde, profilimi yöneterek kaliteli içerikler üretmeye çalışıyorum. Aynı zamanda 2 çocuk, eş ve evin sorumlulukları da bana baktığı için tüm gün yoğun bir tempoda mesai harcıyorum diyebiliriz.

MARKA İŞ BİRLİKLERİ KONUSUNDA NASIL HAREKET EDİYORSUNUZ?

Şeffaflık, güvenilirlik, samimiyet ve realite benim için önemli noktalar. İş birliklerimde gönül rahatlığı ile beni sınırlamadan içerik üretmeme imkan veren markalar ile çalışmak önceliğimdir.

HAMİLELİK SÜRECİNİZİ DE ANLATIR MISINIZ? AŞERME, BULANTI, RİSKLER NELER YAŞADINIZ?

Ahhh ! Hamile olup da aşermemek

mümkün mü? Şahsen benim için değil. 2 gebeliğimde de devamlı aşerdim. Bu tabii ki bana 20 şer kilo olarak geri döndü. Ama genel olarak hamileliklerim kolay geçti.

DOĞUM SÜRECİ...

Kızımda 38. haftaya yaklaşırken suyumun azalması ve kordon dolanması sebebi ile zorunlu sezaryene alındım. Oğlumda da ilk doğumum sezaryen olduğu için ve kendisi minik bir dev, nerdeyse 3 aylık bir bebek gibi doğduğu için sezaryenden başka çarem yoktu. Her iki doğumumu da hiç sorun yaşamadan atlattım.

ŞİMDİ NASIL GEÇİYOR?

Ben evin tek çocuğuyum. O yüzden kardeşlik duygusunu hiç tatmadım. İkinci çocuğum Ege'yi dünyaya getirirken kafamda çokça sorular vardı. Elif hayatımızın merkezindeydi ve onu ihmal etmekten çok korkuyordum. Bu kardeşlik duygusunu bilmeyişimden kaynaklanıyordu. Acaba Elif kardeşini kabullenebilecek miydi? Elif, benim tezimi çürüterek o kadar çabuk adapte oldu ki kardeşine. Kafamdaki negatif düşünceler bir anda uçtu gitti. Ege büyüdükçe aralarındaki iletişim de hayli arttı. Zaman zaman didişseler de birbirleri olmadan yapamıyorlar. Bazen kendimi onları hayran hayran izlerken buluyorum. Çünkü bana hiç bilmediğim bir duyguyu öğrettiler, öğretmeye de devam ediyorlar.

ANNELİĞİN TARİFİNİ YAPMANIZI İSTESEM...

Öncelikle seni sen yapar. Kibirden, egodan eser kalmaz. Koşulsuz, karşılık beklemeden seversin. Hayat artık daha anlamlıdır ve dünyanın en güzel duygusu olan "annelik " sizi en çok da "tamamlanmış" hissettirir...

POLİMİĞE GİRMETENSE ENGELLERİM

ANNELİĞİN EN GÜZEL YANLARI VE EN YORUCU TARAFLARI NELERDİR?

Annelik, başlı başına çok güzel bir duygu. Anlatmakla bitmez, yaşamak gerekir. Bazen bir tebessüm, bazen bin bir zorlukla çıkarttığı gaz sesi, bazen de sizi sımsıkı saran minik eller dünyanın en mutlu insanı olmanız için yeterli... Hayatın her evresindeki zorluklar gibi anneliğin de zor olan anları var. Fakat onların size bakarkenki masum gülümsemeleri size tüm bu zorlukları unutturmaya yetiyor.

BAZEN ÇOK BÜYÜK ELEŞTİRİLERİ OKLARINA DA MARUZ KALABİLİYORSUNUZ. SANIRIM BU İŞİN DOĞASINDA VAR. BU KONUDA NASIL HAREKET EDİYORSUNUZ?

Hayattaki en kolay şeydir birilerini eleştirmek. (Tanımadan, bilmeden) Yine de yapım gereği eleştiriye her zaman açığımdır. Gerekirse kendimle çok rahat dalga da geçerim. Tabii her şeyin bir sınırı var. Gerçekten çok rahatsız olduğum bir olay varsa polemiğe girmektense karşı tarafı direkt engellemeyi tercih ederim.

KİMLERİ TAKİP ETMEKTEN KEYİF ALIYORSUNUZ?

Renkli profilleri takip etmeyi çok seviyorum. Bana pozitif enerji veriyorlar. Seyahat, moda, makyaj ve komik paylaşımlar da ekstra ilgi alanım. @bei.bei.we, @naturally.jo, @berilbayindir, @findik_ezgi, @hobopeeba, @burakaltindag, @chiaraferragni her gün baktığım profiller arasında...

SON OLARAK ANNE VE ANNE ADAYLARINA TAVSİYELERİNİZ VAR MI?

Hayata bir daha gelmeyeceğiz, çocukların bu dönemlerini bir daha göremeyeceğiz. O yüzden her anın tadını çıkartıp mutlu çocuklar yetiştirmeliyiz.

Yazar **B&Y**

Kadın Sağlığı

OP. DR. EBRU ZÜLFİKAROĞLU

Kadın Hastalıkları, Doğum, Vajinismus Terapisti ve Genital Estetik Uzmanı

@ebruzulfikaroglu

Emziren anneler nasıl korunmalı?

Emziren anneler içinde bulundukları durumun karmaşasından, süte geçer kaygısından ya da "sütüm korur" gibi yaygın inanışlardan dolayı korunmayı düşünmüyorlar. Bu da sürpriz gebelikler olarak karşımıza çıkıyor. Emziren anneler nasıl korunmalı? Bu yazımda size yardımcı olacak bazı öneriler paylaştım.

Emzirmenin gebelikten koruyucu etkisi, özellikle ilk altı ayda, günde en az 6-8 kez düzenli emziren ve ek gıdaya geçilmeyen durumlar için geçerlidir. Ancak emzirmek bir korunma yöntemi değildir.

- Düzenli emzirmeyen ve ek gıdaya geçenlerde PROLAKTİN seviyesi gebelikten korumaya yeterli olmayabilir ve diğer korunma yöntemlerine ihtiyaç duyarlar!

- DOĞUM KONTROL HAPLARI genellikle hem ÖSTROJEN hem de PROGESTERON içerirler. Bu hapların içerdiği östrojenin anne sütü üzerine olan olumsuz etkisi mevcuttur ve lohusalık dönemindeki olası damar pıhtılaşma bozukluğu riskini arttırabilir.

- Sadece PROGESTERON içeren DOĞUM KONTROL HAPLARI anne sütünün içeriğini ve miktarını azaltmamasından dolayı güvenle kullanılabilir. Ama bu haplara doğumdan altı hafta sonra başlanması gerekir!

- **AYLIK İĞNELER:** İçerdiği östrojenin anne sütüne olan olumsuz etkisinden dolayı emzirme döneminde tavsiye etmeyiz.

- ÜÇ AYLIK İĞNELER ise aylık iğnelere göre daha güvenilirdir ve anne sütü miktarını ve içeriğini etkilemezler. Bu uzun süreli koruma sağlayan iğnelerin en önemli yan etkisi kullanan kadınların adet görmesini engelliyor olmalarıdır..

- **İMPLANT:** Kolun cilt altına 3 cm lik bir çubuk yerleştirilir. Bu çubuk hormon içerir. 3 yıl süreliğine gebelikten koruma etkisi bulunur. Bebeği etkilemeyecek şekilde hormon yayar. Bunu kullanım süresinde adetiniz düzensiz olabilir.

- **SPİRAL:** Başarısız olma oranı % 2-3 aralığındadır. Doğum sonrası 4-6 hafta içinde takılmalıdır. Daha önce takılması risklidir. Rahim kasılmalarından dolayı gebe kalma oranını artırır. .

- **KONDOM:** Gebelikten korunmak için doğru bir seçim aynı zamanda vajinal enfeksiyon kapma riskini da en aza indirir.

- TÜPLERİN BAĞLANMASI, kadınlar için sezaryen doğum sırasında veya normal doğumdan 24 saat sonra bile uygulanabilen bir yöntemdir. Ancak diğer yöntemlerin aksine geri dönüşümü daha zor ve pahalıdır.

- UNUTMAYIN! ... En iyi yöntem hangisidir sorusuna cevap aramaktansa sizin için en uygun yöntem hangisidir cevabını aramak daha sağlıklı olacaktır!.

STÉRIMAR

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

%100 Doğal Deniz Suyu

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

Çocuk&spor

EBRU KARADUMAN
Beden Atölyesi Kurucusu & Victoria Sport Marka Elçisi
www.bedenatolyesi.com • www.ebrukaraduman.com
İnstagram: ebrukaradumanofficial • beden_atolyesi
Youtube: Ebru Karaduman

Sporun çocuklar üzerindeki önemi

Her geçen gün gelişen teknoloji ve değişen dünya standartları sayesinde, artık bebekler bile dijital dünyaya hakim. Bir parmak hareketi ile dünyayı kavramaya başlayan bir jenerasyon yetişiyor. İyi yanları olduğu kadar, ciddi tehlike arz eden durumlar da cabası. Özellikle obezitenin gün geçtikçe arttığı dünyada teknoloji hem hareketsizlik hem de beslenme alışkanlıklarının değişiminde büyük rol oynamakta. Bu sebeple çocukları akıllı telefonlardan ve pad'lerden uzak tutmanın en kolay ve en etkili yöntemi SPOR!

Bu noktada ebeveynlerin görevi oldukça büyük. Onları düzenli bir şekilde spora getirip götürmek, sizler için zor bir operasyon olsa da ileriki yaşlarda, "iyi ki yapmışım" diyeceğinize emin olun. Haftanın sadece bir günü teknoloji ile irtibat kurmalarına izin verip kalan diğer günlerde (haftada en az 2 -3 gün olmak kaydıyla) ise onları düzenli spor aktiviteleri ile erken yaşta tanıştırmanız çok çok değerli. Spor sayesinde; kilo kontrolü, motor becerilerinin gelişimi, kalp sağlığı, esneklik gibi özellikle fiziksel gelişime etkileri çok büyük olan bir aktiviteyi çocuğunuza kazandırmış olacaksınız. Harvard Üniversitesi Psikiyatrlarından Dr. John Ratey kitabında; sporun ve egzersizin beyin hücrelerinin yapımında ve korunmasında rol alan proteini artırmada etkisinin yanı sıra dikkat gelişimi, bilişsel gelişmenin oluşması ile de ilişkili olduğunu yazmıştı. Kitabı okurken beni en çok etkileyen kısımlardan biri olduğu için sizlerle de paylaşmak istedim.

HANGİ YAŞ GRUBUNDA HANGİ SPORLAR TERCİH EDİLMELİDİR?

Öncelikle şunu bilmelisiniz her çocuğun büyüme ve fiziksel gelişimi farklıdır. Aile yapısı ve yetiştirilme tarzları çocukları farklılaştırır ve ebeveynlerin kıyaslama yapmamaları oldukça önemlidir. Önemli olan, çocuğun hem fiziksel hem de karakteristik özelliklerine bakılarak mutlu oldukları spor branşlarına teşvik edilmeleridir.

1,5 -3 YAŞ DÖNEMİ

Bu yaş döneminde çocuklar bedenlerini yeni keşfetme dönemindedirler. Koşma, yakalama, fırlatma, zıplama gibi temel hareketleri yapabildiklerinden, bu yaş çocukların bol bol oyun oynarken yaşıtları ile sosyalleşebilecekleri ortamlara ihtiyaçları vardır. En uygun olan spor türü, pedegojik yaklaşımın olduğu spor odaklı oyun diye tabir edilen, jimnastik sporundan esintilerin yer aldığı ebeveynsiz gruplardır. Bunların yanı sıra bahçede koşma, trombolinde zıplama ve dans onlar için en uygun olanlardır.

3 - 4 YAŞ DÖNEMİ

Bu yaş çocukları artık tüm fiziksel aktivitelere katılabilirler. En başta jimnastik, dans ve yüzme gibi sporlar bu yaş çocuğunun kaslarının gelişimine çok yardımcı olacaktır.

4-6 YAŞ DÖNEMİ

Bu yaş döneminde özellikle jimnastik eğitimine devam eden çocuklar, ileride yönlendirilecekleri her hangi bir spor branşına bir adım önde başlamaktadır. Bunu özellikle belirtmek isterim. Jimnastik eğitimi alan her çocuk, karada beden farkındalığı gelişmiş, esneklik, koordinasyon ve denge becerileri kazanmış olarak farklı spor branşlarına sağlam bir temel ile geçiş yapmaktadırlar.

7-8 YAŞ DÖNEMİ

Bu yaş çocuklar bireysel sporlara devam edebilirler. Bu dönemde fiziksel dengenin gelişimi ve dikkat süresinin uzaması ile hareketli nesneleri daha iyi izleyebilirler. İp atlama, jimnastik, tenis, bisiklete binme gibi sporlar uygundur.

8-10 YAŞ DÖNEMİ

Bu çağda, çocukların daha karmaşık aktiviteleri yapabilme becerilerinde artış olur. Kurallara uyma ve takımla hareket edebilme yetileri başladığından, basketbol, futbol, voleybol, yelken, hentbol aikido, binicilik, okçuluk yapabilirler.

10 YAŞ VE SONRAKİ DÖNEM

Bu dönemde fiziksel gelişim için daha sistemli ve programlı spor yapmak faydalı olacaktır. Çocuk teknik ve taktiği rahatça öğrenip uygulayabilir. Sosyal açıdan ilişkilerin, iletişimin, arkadaşlığın gelişmesinde sporun çok faydası olacaktır.

Özetle, erken yaşta çocukların spor yapmaları fiziksel ve mental gelişimlerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. En erken yaşta jimnastik ile spora başlamak en doğru başlangıçtır. 3 yaş itibariye spor ile tanışan çocuk, spor disiplinini alan ve kendine güvenen bir birey olarak hayata ilk adımlarını atmaya başlar. Değişen dünyamıza, sağlıklı, akıllı, bilinçli, özgüvenli ve bedeni ile mutlu çocuklar yetiştirmek için lütfen çocuğunuzu erken yaşta spor ile tanıştırın!

Chicco, bebeğinizin doğumdan itibaren 6 yaşına kadar evde, uykuda, banyoda, dışarıda oyun oynarken, doğum gününde, bayramlarda, tatillerde kısacası hayatının her alanında ihtiyacı olacak tüm ayakkabı ve tekstil ürünlerini hem çocukların hem de anne ve babaların beğenisine sunuyor.

Dünyaca ünlü bebek ve çocuk markası Chicco, elegan İtalyan stilini çocuk modasına taşıyor.

Her bir Chicco kıyafetinin kendine özel bir dili vardır. Chicco, kendi diline ve tarzına sadık kalarak kendi stilini, günün modasıyla birleştirerek hazırladığı; birbirinden şık ve konforlu kıyafetlerin yer aldığı 2019 Sonbahar / Kış koleksiyonu Chicco mağazalarında sizleri bekliyor.
Chicco kıyafet koleksiyonu, her zaman en kaliteli malzemeler, kumaşlar, aksesuarlar kullanılarak tasarlanmış ürünlerden oluşur ve modayla kaliteyi eş zamanlı olarak sizlerin beğenisine sunar.
2019 Sonbahar / Kış koleksiyonunda yenidoğandan itibaren tüm ev içi kıyafetleri "Oeko-Tex" sertifikalıdır. Bu sertifikanın en önemli özelliğiyse yer aldığı ürünlerin uluslararası standartlara göre test edilmiş ve onaylanmış olmasıdır.

Yüksek kalitede ürünler olup zararlı maddeler içermez ve üretimin tüm aşamalarında test edilirler. Ayrıca ev içi kıyafetlerinin tamamında hayvan derisi, kürkü ve hayvansal ürünlerden elde edilmiş ürün kullanılmaması da Chicco'nun doğaya dost kimliğini vurguluyor.

"Chicco' nun özel patentli Chicco Natural Footprint tabanlı ayakkabılar ile yalın ayakmış gibi özgür hissetmek mümkün!" Bebeğin hayatının ilk yıllarında , ayak yapıları çok hızlı değişir. Dolayısıyla ihtiyaçları da! Bu nedenle farklı büyüme evrelerinde farklı özelliklere dikkat etmek gerekir. Chicco bunun bilincinde ve ayakkabılar tasarlanırken her yaş grubuna farklı özen gösteriliyor. Chicco bebeklerin ayaklarını korurken, aynı zamanda ayaklarının doğal gelişimine uygun rahatlıkta, hafif, esnek ve ayak tabanlarını uyaran ayakkabılarıyla, onların özgürce hareket etmelerini destekler.

Birbirinden rahat ve şık ayakkabıların yer aldığı 2019 Sonbahar / Kış koleksyionu mağazalarımızda sizleri bekliyor.

Chicco kıyafet ve ayakkabılarını; Akasya, Capacity, Mall of İstanbul, Forum İstanbul, Maltepe Park, Viaport, Bursa Korupark ve Ankamall AVM Chicco mağazalarında bulabilirsiniz.

Eğitim için anlamlı İş Birliği

Voonka Kids, Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı'na destek vererek otizmli çocukların eğitim aldığı sınıflarının ideal hale gelmesi için özel eğitim sınıfları oluşturuyor.

Türkiye'de otizm tanısı koyulan 1 milyon yaklaşık bir milyon kişi bulunuyor. Bu kişilerin toplumsal hayata katılımı ve eğitimi büyük önem taşıyor. Gün ve gün insanların da farkındalıklarını geliştiğini gözlemliyoruz. Çeşitli kurumların yaptığı projeler ile bu farkındalık büyük bir yarara dönüşüyor. Tohum Otizm Vakfı bu kapsamda 108'inci özel eğitim sınıfını Mardin'de açtı. Voonka Kids'in desteği ile oluşturulan otizimli çocuklara yönelik eğitim sınıfı Mardin Toki İlkokulu'nda hizmete girdi. Okulda otizm tanısı konulan 4 öğrenci donalımlı sınıflarda eğitim görecek.

Eğitim nerede olursa olsun bir çocuğun en büyük ihtiyacıdır. Otizm tanısı konulan çocukların gelişimi için eğitim temel bir basamaktır. ''Otizm Spektrum Bozukluğu" olan çocukların erken tanısının konulması, özel eğitimi ile topluma kazandırılmasına onculuk edilmesi ve bunun yurt çapında yaygınlaştırılması amacıyla kurulan, kar amacı gütmeyen ve kamu yararını gözeten bir sağlık ve eğitim vakfı olan Tohum Otizm Vakfı otizmli çocuklar için özel eğitim sınıfları oluşturarak nitelikli eğitim almalarına katkı sağlıyor.

Tohum Otizm Vakfı Genel Müdürü Betül Selcen otizimli çocukların yüzde onun üstün yetenekli olduğunu belirtti. Özel eğitim sınıflarını hizmete açmadan önce otizimli çocukları ailelerine eğitim verdiklerinin altını çizdi ve şunları söyledi: '' Eğitim her çocuk için anayasal hak, ancak otizmli çocuklar için haktan da öte, tek çare, tek tedavi, otizmlli çocuk ne kadar erken tedavi olursa ki 18 ay tanı için en değerli zamanlar, hemen ardından da özel eğitime ulaşabilirse çocukların yüzde ellisi bağımsız bireyler olarak hayatlarına devam edebiliyor. Milli Eğitim bakanlığı ile birlikte birçok proje gerçekleştiriyoruz. İhtiyaç olan okullara öncelik sırası veriliyor. Destek vermek isteyen kurum ve kuruluşları destek bekleyen okullarla buluşturuyoruz. Destekçilerin katkılarıyla yeni özel eğitim sınıfları açmaya devam edeceğiz. Bugüne kadar vakıf olarak 13 bin öğretmene eğitimi desteği verdik. 3 bin de sağlık personelini eğitime kavuşturduk. 450 bine yakın çocuğumuza ve ailemize ulaştık. Vakıf olarak açtığımız bir model okulumuz bulunuyor. Burada en iyi müşredatı uyguluyoruz. Gerekli her türlü materyele sahip okulumuz 11 ay 1 hafta süreyle açık.''

Voonka Pazarlama Direktörü Hande Yalçın, bugüne kadar pekçok sosyal sorumluluk projesi gerçekleştirdiklerini, otizmli çocuklarla ilgili farkındalığı artırmak ve eğitimlerine katkı sağlamak için Tohum Otizm Vakfı ile ortak proje yürüttüklerni belirtti.

Voonka Kids; ilki 2 Ekim 2019 tarihinde Mardin'de Toki okulunda faaliyete başlayan Voonka Kids &Tohum Otizm Vakfı Özel Eğitim Sınıfları" projesinde Anadolu'nun her yerine özel eğitim sınıflarının oluşturulmasına katkı sağlamayı hedefliyor.

Gürültünün kontrolü sizde olsun

Gürültü kontrol camı Şişecam Akustik Lamine Cam, ses yalıtımına katkı sağlayarak dışarıdaki gürültü düzeyini, normal, sakin bir ortam düzeyine indirir. Sizi ve sevdiklerinizi gürültünün olumsuz etkilerinden korur.

444 9 872
sisecamduzcam.com
/sisecamduzcam

ŞİŞECAM
AKUSTİK
LAMİNE CAM

Bebeğinizle dünyayı yeniden KEŞFEDİN

Bir bebeğin gelişimini yakından izlemek, aslında bir mucizeye tanıklık etmektir. Bebekler aylar ilerledikçe neler öğreniyor, neler keşfediyor…

0-6 AY

0-6 ay arasında bebekler, etraflarını keşfetmeye ve anlamlandırmaya duyu organlarını kullanarak başlar. Henüz bir haftalıkken annesinin sesini diğerlerinden ayırt edebilirler. 2 haftalık olduklarında da babasının sesini diğer erkek seslerinden ayırt edebilirler. Tam olarak duymaya başlaması ancak bir aylık olduğunda gerçekleşir ve seslerin hangi yönden geldiğinin ayırdına 5. ayına geldiğinde anlamaya başlar. Doğduğunda görüşü bulanıktır. Zamanla görüş mesafesi uzar; 2 aylık olduğunda koyu renkleri ayırt edebilir, 6 aylık olduğundaysa artık kişileri tanımaya başlar.

6-12 AY

Bebeğiniz 7 aylık olduğunda, onun ismini söyleyen kişiyi tanır ve ona karşılık verir. Artık çevresindeki yüzleri tanıyordur öyle ki karşısına yabancı biri geldiğinde bundan duyduğu sıkıntıyı ifade eder, huzursuzlaşır. 10 aylık olduğunda anne ve babasını ayrı kişiler olarak ve “anne” “baba” diyerek seslenir ya da buna benzer sesler çıkarmaya çalışır. Çevresindeki obje ve kişilerin isimlerini öğrenir. Bunları telaffuz etmek onun için son derece ilginçtir. 12 aylık olduğunda ‘evet’ ‘hayır’ arasındaki ayrımı biliyordur. Hatta “elleme, dokunma” gibi karşıdan gelen istekleri anlar.

12-18 AY

Bebeğiniz 1 yaşına geldiğinde çevresinde olup bitenlerle çok daha fazla ilgilenir. Keşfetmeye ve araştırmaya karşı inanılmaz isteklidir. 15 aylık olduğunda aynada kendi yansımasını tanır. İletişimin önemini anlamaya başladığından konuşmaları da gelişim gösterir. 1-2 yaş aralığında yaklaşık 10 kelime kullanabilir ve ne anlama geldiğini de anlar. Onu konuşmaya cesaretlendirmenin en iyi yolu, ona kitap okumak, onunla konuşmaktır. Bebekler ne kadar çok kelime duyarlarsa o kadar çabuk konuşurlar. Sizin yaptıklarınızı taklit ederler. Bu dönemde bol bol oyun oynamanız bebeğinizin gelişimi için çok önemlidir.

+18 AY

Meraklı bebeğiniz büyümeğe devam ederken, düş gücü de inanılmaz bir şekilde genişlemeye başlar. Her şeyle ilgili oyun oynamaya başlar. Mutfakta tencere tava ile oynaması, oyuncağını tamir etmeye çalışması gibi… 2 yaşına geldiğinde 'şimdi' 'sonra' gibi zamanla ilgili kullandığınız kavramları anlar. Kendi yaşıtları ile oyuncaklarını paylaşarak oyun oynamayı çok sever. Kullandıkları kelime hazineleri 50-70 kelime kadar olsa da aslında 200 civarında kelimeyi anlarlar. 2 yaşına geldiğinde en az 3 kelimelik cümleler kullanmaya başlar. Tabii şunu unutmamakta da fayda var; her çocuğun gelişimi farklıdır. Bu periyotların önünde ya da gerisinde kalabilir. Ne kendinize ne de çocuğunuza bu sebeple yüklenmemeye özen gösterin…

SİNDİRİME YARDIMCI OLUR*

BİLİŞSEL GELİŞİMİ DESTEKLER**

Prebiyotik lif

Demir

Detaylı bilgi için bizi arayın

0 850 202 50 20

Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar. Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız. *Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini de geliştirmeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.**Demir çocukların normal bilişsel gelişimine katkıda bulunur. ***Ipsos tarafından Kasım 2017'de yapılan araştırmaya göre.

Baba Kucağı
CİHAN ALPAY
Boyner Holding Buluşum Platformu CEO
cihanalpay1@gmail.com

Bebekli Ev Hazırlığı

Buradaki ikinci yazımı hâlâ bir baba adayı olarak yazıyorum…

Hamilelikte 40. haftayı doldurduk ancak bizim oğlanın rahatı yerinde olmalı ki dışarı çıkmak için henüz bir teşebbüste bulunmadı. Belki de dışarıda anne ve babasının dokuz ayın çarşambasını bir araya getirip hâlâ deli gibi ev taşıma hazırlığı ile uğraştığının farkında ve 'bir de ben ortalığı karıştırmayayım şimdi' diye bekliyor.

Merkür retrosu mudur, bizim zaman programı zafiyetimiz midir bilemem, bir türlü taşınacağımız evin hazırlıklarını bitiremedik. İlk hamilelikte ev değiştirme eğiliminin arttığını çevremizdeki birçok tanıdığımızdan duymuştuk. Biz de onların arasına katılıp çocuğumuzla birlikte yeni başlayacağımız hayatımız için 'daha uygun' bir ev hayali ile harekete geçtik. Yaşanan süreç biraz mehter adımı gibi ilerlediği için de tahminlerimizden uzun sürdü. Neyse yüzdük yüzdük kuyruğuna geldik, evimiz neredeyse hazır artık.

Aslında bu sürece çok keyifli başladık. Yeni bir ev bulmak, o evde yaşanacak yeni hayatımızı hayal etmek, orası için seçimler yapmak, alışveriş etmek... Hepsi çok keyifli ve zaman zaman çok eğlenceliydi. Arada stres olmadık değil. Allah'tan ben çözümü çabuk keşfettim. Sıkıştığım yerde; "Evet karıcığım", "Senin seçimin daha güzel", "Seninkiyle ilerleyelim" gibi cümleler ufkumuzu aydınlattı. Çocuğumuzun ihtiyaçları için hazırlık yaparken gösterdiği özeni ve kararlılığı gördüğüm için özellikle bebek odası ile ilgili bütün kararlarda eşimin yüzde yüz destekçisi oldum. Mecburiyetten değil, vallahi o her şeyi benden daha iyi biliyor. Okuyor, araştırıyor, karşılaştırıyor, bir de işin hormonlar kısmı var ki zaten kimse karşısında duramaz. Şaka bir yana aslında üzerinde anlaşamadığımız pek fazla bir şey de olmadı.

Sadece bebek odası alışverişimiz biraz zorlu oldu. Bilmediğimiz, alışık olmadığımız o kadar çok konu, o kadar çok seçenek var ki bir süre sonra insan başladığı noktayı unutuyor. Bebek odası derken sadece yatak, gardrop ve şifonyerden bahsetmiyorum tabii ki. Onların da yükseklik ayarlı, alt değiştirme üniteli, ışıklı, camlı modelleri var. Siz çıkın işin içinden dercesine. Ayrıca odanın özel halısı, perdesi, duvar rafı, süsü, bebek bezi için özel çöp kovası, hava nemlendiricisi ve daha bir sürü detay... Ben genellikle sadece fonksiyonalite üzerinde durduğum için hızlıca karar verip ilerlemek isteyen bir yapıya sahibim; düzgün çalışsın, sağlam olsun yeter. Neyse ki Ece'nin estetik gözü ve yorumları bizim için kurtarıcı oldu da hem fonksiyonel hem de güzel şeyler seçebildik. Sonunda içimize sinen bir bebek odamız oldu.

Daha önceki yazımda eşe dosta haber verirken "hamileyiz" kelimesini kullandığımdan ve hamileliği neredeyse eşim kadar benimsediğimden bahsetmiştim. Son aylarda artık gece tuvalete kalkma saatlerimizden, gün içi ruh hallerimize, acıkma saatlerinden fiziksel rahatsızlıklarımıza kadar her şeyimiz senkronize oldu. Yeni ev hazırlıklarında da ikimizin de tek önceliği bebeğin ihtiyaçları oldu. Aynı evin içinde paylaşamadığımız metrekarelerden, vaz geçemediğimiz lüzumsuz eşyalarımızdan, olsa iyi olur diye düşünüp atamadığımız bütün fazlalıklardan bir nefeste vaz geçer olduk. Belki ilk çocuğumuz olacağı için evin neredeyse her odasını Efe'nin rahat edeceğini düşündüğümüz şekilde organize etmeye çalıştık. Belki de gereğinden fazla düşündük ancak insanın elinde olmuyor. Eşyalarımızı taşıyıp evi yerleştirirken üst üste temizlikler yapıldı, her yer dezenfekte edildi. Son temizlik bebek için uygun, organik temizlik malzemeleri ile yapıldı. Bebeğin eşyaları, kıyafetleri özel sabunlar ile yıkanıp paketlendi. Neredeyse sterilize bir ortam yaratmaya çalıştık ancak bunun çok normal olmadığının da bilincindeyiz.

Şimdi biraz buldumcuk gibi davrandığımızın da farkındayız ancak çocuğumuzla geçireceğimiz zaman ilerledikçe onun hayatını da bizimki gibi sadeleştirebileceğimizi, yaşadığı ortamı tamamen sterilize etmek yerine sevgimizle güzelleştirmeyi seçebileceğimizi biliyorum. Biraz daha ileri yaşta çocuk sahibi olmanın bir pozitif tarafı bu bence, insan dürtülerini tanımlayıp onları kontrol etmeyi biraz daha fazla becerebiliyor.

Sevgiyle kalın...

28 günde mucizevi değişim

Dünya iç giyiminin ünlü markalarını tek çatı altında bir araya getiren G Lingerie, kadınların iç dünyalarına yönelik ürünleri Türkiye'ye getirmeye devam ediyor.

Kadınların iç dünyalarına konfor sağlayan ve kendilerini güzel hissetmelerini hedefleyen Lovable Tonic Lift modeli, 28 günde daha sıkı ve dik göğüsler yaratıyor. Özellikle anne ve anne adaylarının hassas noktası vücut formu ve sağlığı konusunda yardımcı Lovable Tonic Lift, 28 gün düzenli kullanıldığında kan dolaşımını hızlandırıyor, göğsü doğal görünümüne kavuşturarak daha diri, dik ve yumuşak olmasını sağlıyor.

Doğum öncesinde ve sonrasında alınan kilolar, hormonal değişimler, emzirme ve yaşın ilerlemesi sebebiyle göğüs formunu ve diriliğini kaybediyor. Buna bağlı olarak yanlış sütyen kullanımı da bu süreci hızlandırarak göğüslerin erken yaşta sarkmasına sebep oluyor. Lovable Tonic Lift, 28 günde bu izleri silmeye yardımcı olarak kadınları hem rahat hem de mutlu hissettiriyor.

Özel geliştirilmiş EMANA kumaşı ile kan dolaşımını hızlandıran Lovable Tonic Lift, ince ve yumuşak yapısıyla göğse yuvarlak bir görünüm kazandırıyor. Farklı renk seçenekleri ve şık tasarımı ile dikkat çeken Lovable Tonic Lift, sınırsız yıkama özelliği sayesinde de uzun süre kullanım sağlıyor.

BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ SONUÇLAR...

Kadınların yüzde 77'si daha sıkı bir tene sahip oldu

Kadınların yüzde 73'ü daha diri bir göğüse sahip oldu

Kadınların yüzde 82'si daha yumuşak bir ten hissine ulaştı

KIŞIN KAPANAN PENCERELER HAVANIZI BOZMASIN!

Evin havasını temizlemek sadece pencereleri açmakla mümkün değildir. Hele de kış mevsimi gibi camların kapalı kaldığı, havalandırmanın daha kısıtlı yapıldığı dönemlerde evdeki havanın sık sık tazelenmesi gerekir. Nasıl mı? Gelin hep beraber bir göz atalım…

Evin havası hem sizin sağlığınız hem de çocuklarınızın sağlığı için çok önemlidir. Evin gereğinden fazla nemli ve sıcak olması, alerjen canlıların rahat yaşayabilmesine olanak sağlar. Bu yüzden de ev ısısının 19 ila 23 derece ve evdeki nem oranının da yüzde 40 ila yüzde 50 arası olması en sağlıklısıdır. Eğer evdeki nem oranı yüzde 79'un üzerinde olmaya başlarsa evde küf, bakteri ve mantarlar da yaşamaya başlayacaktır. En iyi havalandırma yöntemi camları açarak hava sirkülasyonunu sağlamaktır. Unutmayın, bebeğinizin akciğer gelişiminin sağlıklı olması için evinizin havasının her zaman için temiz olduğundan ve evinizin her gün havalandığından emin olun. Alerjiniz varsa veya aşırı bir hava durumu bekleniyorsa, filtreli bir klima işinizi görecektir.
Kapalı mekanlarda kuru havayı belli bir süre solumak burun ve ağız kurumasına sebep olur. Dolayısıyla bazı hastalıkların habercisi olabilir. Bronşlarda, burun ve genizde oluşabilecek rahatsızlıklar için önlem alınması gerekir. Ayrıca, evde sinüzit veya astım benzeri rahatsızlıkları olan bireyler bulunuyorsa, hastalık belirtilerinin artmasına ayrıca sebebiyet verebilir. Solunum yolları ile ilgili benzeri hastalık süreçlerinde aksaklık çıkmaması için evinizi doğal yollarla nemlendirmenin pratik yolları da mevcut. Nem ölçümü tür açısından üçe ayrılır: Bağıl nem, mutlak nem ve spesifik nem. Meteoroloji uzmanlarının hava durumu bültenlerinde bahsettiği nem türü bağıl nemdir. En çok rastladığımız nem türüdür. Yüzde ile oran olarak belirtilen bağıl nemdir. 1 metreküp havada kaç kilo su buharı olduğunu ise mutlak nem bildirir. Su buharının havaya olan oranını ise spesifik nem belirtir. Bir kilo havada kaç kilo su buharı olduğunu gösterir.

Evlerde, kış aylarında kalorifer kullanımının artmasıyla beraber nem ihtiyacı da artıyor. Özellikle çocuklu evlerde, çocukların kuruyan havadan olumsuz etkilenmemesi için basit önlemler alınması gerekebilir. Aklınızda bulunsun: Bol sıvı tüketmenin organlara oksijen ulaşmasında rol oynaması, gelişmekte olan çocukları da olumlu yönde etkilediği bilinir. Nem oranının mekanlarda uygun seviyeye yükseltilmesi için ise bitkilerden, ıslak bezlerle sağlanacak pratik fikirlerden ve nemli giysilerden faydalanmak gibi fonksiyonel çözümleri uygulamak mümkündür. Uzmanların ifadelerine göre havadaki ideal nem oranının %40 – %50 civarı olması gerekir. Ev ya da işyerlerinde ideal nem seviyelerine

Bebek odası nasıl nemlendirilir?

Bebek odası ideal nemde tutulduğunda, bebeğinizin nefes alımı kolaylaşır ve ileriye dönük rahatsızlıkların da bu sayede önüne geçebilirsiniz. Hem sağlıklı bir günlük yaşam hem de rahat bir uyku için hayati önem taşıyan nemli hava, bebeğinizin cildinin ve solunum yollarının sağlığı için de gerekli görülüyor. Bebek odalarının nemlendirilmesi için pek çok farklı yöntem mevcut. Bu yöntemlerden kullanım ve bütçenize göre uygun seçimler yapabilirsiniz.

Kaynar su dolu bir tencere koyarak havanın kuruluğuna çare bulabilirsiniz. Tabii bu suyun taze olması ve toz barındırmaması, gün içinde tencere içindeki suyun değiştirilmesinin yanı sıra bir kazaya sebebiyet vermeyecek bir konuma yerleştirilmesi çok önemli. Bebeğinizde halihazırda kuruluktan kaynaklı boğaz kuruluğu varsa suyun içine bebekler için özel üretilen mentollü jellerden veya bitkisel yağlardan koyabilirsiniz.
Otomatik buhar makineleri veya kalorifer peteklerinin üzerine konulan su kapları ile odadaki havayı nemlendirebilirsiniz.
Bu yöntem biraz pahalı olsa da güvenlik konusunda diğer yöntemlerden bir adım önde görülüyor. Teknoloji mağazalarından alınabilen buhar makineleri geceleri de sorunsuz kullanılabiliyor. Bu sayede gece uykuları çok daha rahat ve huzurlu geçiyor.

ulaşmak için klima ve iklimlendirme cihazı kullanımları da tercih ediliyor. Klima almayı tercih ediyorsanız bunun için nem göstergesinin olup olmadığını kontrol edebilirsiniz.

KAPALI ORTAMLARDA TEMİZ HAVA NASIL SAĞLANIR?

Öncelikle hava ister sıcak ister soğuk olsun evinizi düzenli olarak havalandırmalı, evin tüm bölümlerine temiz hava girişi sağlamalısınız. Klimanızın hava temizleme modu açık olsa da eviniz kalorifer ile ısınmış olsa da temiz hava dolaşımı şart! Bunun için yapmanız gerekenler;

Tüm camları açın ve oda kapılarını da kışın 2 saatte bir 15 dakika, yazın 30 dakika kadar havalandırın.

Evi havalandırmadan önce ortalığı süpürün. Çünkü evdeki hava akımı, tozların havaya karışmasına neden olur. Tozlar, alerjik sorunlara neden olabilmektedir.
İçeride çamaşır kurutmayın.
Kaliteli hava girişi için pencere önünde kalın perde olmamasına dikkat edin.
Ev havasını temizlemek, alerjenlerden uzaklaşmak için filtreli klimalardan kullanın.
Mutfak havalandırmasında ocak üstü fan, aspiratör ya da davlumbaz kullanarak ve pencere açılarak mutfağa temiz hava girişi sağlanabilir. Mutfağınızı ne kadar sık havalandırırsanız buhar nedeniyle mutfak dolapları ve fayanslarınızda oluşan lekelerin oluşumu da azalır.

Kapalı alanda sigara içmeyin. Tabii ki en iyisi içmemek. Ancak içiyorsanız da evinizin balkonunda veya hava alan bir bölgesinde içmeniz her zaman daha iyi. Özellikle de yattığınız odada kesinlikle sigara içmeyin. Yine de kendinize kural koyabiliyorsanız ve balkonunuz yoksa en iyi hamle evinizden çıkıp dışarıda içmeniz olabilir. Çünkü kapalı alanda içtiğiniz sigaranın dumanını, evinizden tamamen atmak için harcamanız gereken en az yarım saatlik bir havalandırma süresi var. Zaten zararlı bir şeyi tüketiyorsunuz, bir de o dumanın olduğu bir atmosferde yaşamanın anlamı yok.

Evcil hayvanlarınızı düzenli temizleyin. Bu evcil hayvanınızın ne olduğuna göre değişir. Ancak bir köpek besliyorsanız en az iki haftada bir yıkamanız iyi olacaktır. Kediler kendini temizleyebiliyor, ancak onlar için de farklı temizlik ürünleri var (tüylerini fırçalamak gibi). Kuşlarınızın ise kafeslerini düzenli temizlemek çok önemli. Ayrıca bunu söylemekten nefret ediyoruz ama evcil hayvanlarınızı olabildiğince yattığınız odalara da almamaya çalışın. Temiz olabilir ancak tüylerinin boğazınıza veya ciğerinize kaçması hiç düşünmediğiniz sorunları beraberinde getirebilir.
Paspas kullanın. Paspas zaten bizim ülkemizde oldukça yaygın kullanılan bir şey. Ancak hem oda kapılarına hem de dış kapılarına koyduğunuz paspas aynı zamanda evinize girebilecek potansiyel zararlı partiküllerin tutucusu da. Bunu aslında çoğunlukla öğrenci dostlarımıza söylüyoruz. Çünkü öğrenci evlerinde fazla önemsenmediğini biliyoruz.

Filtreleri düzenli değiştirin veya biliyorsanız temizleyin. Klima kullananlar için bunun önemli bir tavsiye olduğunu düşünüyoruz. Özellikle de dış ünitesiz klima kullanıyorsanız bu çok önemli. Dış üniteli klimaların temizleme aralığı daha uzun aralıklarla olabilir. Ancak dış üniteli klimaların da filtrelerini düzenli temizlemezseniz bir süre sonra o filtrenin topladığı tüm tozları evinize vermeye başlayan alerji makineleri haline gelebiliyorlar. Halıları azaltın. İşte geldik bizim kültürümüzün tersi bir şey yapmaya. Annelerimiz derler ki halı toz tutar ve bu yüzden eve halı serilmelidir. Aslında tam olarak bundan dolayı eve serdiğiniz halıları azaltmalısınız. Çünkü halınızın tuttuğu toz miktarı belirli bir noktadan sonra süpürülemez hale gelmekle birlikte siz her bastığınızda dışarıya salınıyor. Minimal bir halı iyidir ama evinizin her köşesini kaplayan halılardan kurtulmanız gerekiyor.

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez
HAYAT
YEDİKÇE
GÜZEL
ANADOLU'NUN TOPRAKLARINDAN
BESLENEREK SAĞLIKLI YAŞAYIN...
DESTEK
DESTEK ● SAĞLIK

Yazar **B&Y**

Babies&shop
GİZEM KÖSOĞLU YILMAZ
Bebek Alışveriş Koçu / hello@babiesandshop

Doğru ürünlerle kışı dert etmeyin!

Soğuk havalarda bebekli ve çocuklu ailelerin korkulu rüyası elbette burun tıkanıklıkları, ateş ve nefes problemleri… İster istemez bu sorunlarla karşılaşıyoruz. Ancak bu süreci kolay bir şekilde atlatmanıza yardım edecek ürünler var.

Ateş ölçerler ve buhar makinaları bu konuda en büyük yardımcılarınız. Tabii ürünleri seçerken de kullanırken de dikkatli olmak çok önemli.

HADİ ATEŞ ÖLÇERLERDEN BAŞLAYALIM

Hamileliğinizde yaptığınız alışveriş listesine mutlaka eklenmesi gereken önemli ürünlerden biri. Peki, hangi ateş ölçeri tercih etmelisiniz? Yenidoğan dönemi için konuşacak olursak, ebeveynlerin kolay kullanabilmesi doğru ölçüm için önemli. Bir de uyku saatlerinde uyandırmadan ölçüm yapmak isteneceğinden ya temassız ateş ölçer kullanılmalı ya da kulaktan ateş ölçerler tercih edilmelidir.

Burada özel olarak bir bilgi geçmek isterim: Alacağınız ürünün ÜTS kayıtlı olmasına dikkat edin! Bebeğiniz ya da çocuğunuz için Sağlık Bakanlığı tarafından onaylı bir ateş ölçer kullanmanın önemli olduğunu düşünüyorum.

Diğer yandan, temassız bir ateş ölçerde de doğru ölçüm yaptığınızdan emin olmalısınız. Onun için de projeksiyonlu ateş ölçerleri tercih edebilirsiniz.

Kulaktan ateş ölçerlerde ise her ölçümde aynı kulaktan ölçmeye dikkat edin. Çünkü iki kulak arasında yaklaşık 1 derecelik sıcaklık farkı vardır ve tedavinin takibi açısından bu fark oldukça önem taşır.

Diğer yandan, eğer kullandığınız ateş ölçerin tek kullanımlık hijyen uçları var ise değişimini yapmayı unutmamanız gerekir. Çünkü doğru ölçüm için doğru temas önem taşır. Daha büyük çocuklar için ise koltuk altlarına yerleştirilen ateş ölçerler kullanılabilir.

BİR DİĞER ÜRÜN İSE BUHAR MAKİNELERİ

Dışarıda hava soğudukça evimizi ısıtma ihtiyacı hissediyoruz ve ısıtıcıların açılması ile evde nem değerleri değişiyor. Değişen nem değeri de burunda tıkanıklığa yol açıyor. Sağlıklı ve uzun soluklu bir uyku hayal ederken kuruluk ile birlikte bölünen uyku da korkulu rüyalara neden oluyor.

Bunu önlemek için uyku saatleri dışında odayı havalandırmak elbette önemli. Ancak uyku zamanı için de önlem almak gerekir.

Bunu en kolay sağlayacak ürün ise buhar makinesi. Ancak hayat kolaylaştıran özelliklere sahip ve sağlıklı olanını seçmeniz gerekir. Özellikle kireç oluşumunu geciktiren, daha uzun soluklu kullanım için büyük su haznesine sahip olan ve tabii ki otomatik açılma özelliğine sahip olanları tercih etmenizi öneriyorum.

Buhar makinesinde en önemli konu; uzun süre kullanım sağlamayacaksanız 1-2 gün gibi içerisindeki suyu mutlaka boşaltmalısınız.

Nem oranını gösteren ve zamanlama ile çalışan buhar makinalarını tercih ederseniz de sizin için daha kolay, bebeğiniz için ise daha sağlıklı olacaktır.

Erdemlerin Kraliçesi adalet

AVUKAT SENAY TÜRK
@senayyturk

Saflığın ve kusursuzluğun simgesi; ÇOCUK

Çocuk; masum, duyarlı; sevdiklerine bağımlı; gelişmekte olan bir insan varlığı... Çocuk meraklı, çocuk canlı, umut dolu...

Çocukluk dönemini oynayarak, öğrenerek, gelişerek geçiren; bu dönemde hem kendisini, hem çevresini mutlu eden hem de ileride toplumun refahı ve mutluluğuna katkı sağlayan en küçük insan varlığıdır…

Çocuklar toplumdaki en fazla korunmayı gerektiren kesimdir. Çocuğun bedensel, düşünsel ve duygusal gelişimi; sevgi dolu, sıcak bir ortamda yetişmesine bağlıdır. Böyle bir ortamı sağlayan temel topluluk "aile"dir. Başka bir sosyal ve hukuksal yapı, ailede olduğu gibi doğrudan ve doğal temele dayanmaz. İşte bu nedenlerdir ki çocuğun yetiştirilmesi, tarihin ilk devirlerinden bu yana anne-babanın ahlaki görevi sayılmış, çocukların yetiştirilmesi ve korunması yüzyıllar boyunca aileye ait olmuştur. Bir üstadımız sormuş; "Çocuk anne-babasından görevlerini yerine getirmelerini nasıl talep eder?" diye, işte bu noktada devletin çocuğa karşı yükümlülüklerinin başladığı görülmüş.

Çocuğa hukuk kuralları ile anne-babasına karşı haklar tanımış olan devlet, bu hakların gerçekleştirilmesini de sağlamak, çocuğun korunması ile ilgili bir sorundan haberdar olduğunda, yasal koşulların bulunması durumunda, kendiliğinden müdahale etmek ve çocuğu korumakla yükümlüdür.

Tüm dünyadaki çocukların haklarını ortaya koymak ve bunları koruyabilmek için Birleşmiş Milletler'in 1989 'da ortaya koymuş olduğu ve dünya ülkelerinin imzalamış olduğu Çocuk Hakları Sözleşmesine Türkiye'nin ilk imza koyan ülkelerden birisi olduğunu biliyor muydunuz? Oldukça ilginç ve düşündürücü! Çünkü bu sözleşmeye imzasını koyan her devlet, çocukların her türlü sorumluluğunu aldığını kabul etmekte ve korunması, gelişimi, yaşatılması ve katılımı konusunda her türlü faaliyette bulunmayı taahhüt etmektedir. Dolayısıyla bu sözleşmeyi her imzalayan devlet sadece kağıt üstünde imzalayarak, çocuklar için her türlü önlemi almayı taahhüt etmesine karşın, pratikte bunları gerçekleştirmek için ülkemiz gibi çok daha fazla çaba göstermek durumundadır ki; biz de daha fazlasını konu "çocuk" olduğu her durumda yapmak zorundayız.

Ne yazık ki toplumumuzun belki de en büyük sorunu haline gelmiş olan bu problemlerin başında "çocuk istismarı" bulunmaktadır. Bunun içinde de "cinsel istismar" konusu daha fazla görülmekte olup gizli kalarak ortaya tam olarak çıkmamaktadır. Burada gözlemlenen en önemli sorun ise sonuçlarının sadece fiziksel değil, ruhsal travmalar yaratarak daha büyük zararlar oluşturmasıdır.

Peki, Türkiye'nin 14 Ekim 1990'da imzaladığı ve 27 Ocak 1995 tarihinde Resmi Gazete'de yayınlanarak, yürürlüğe giren ve amacı tamamen çocuk haklarını korumak olan sözleşmenin içeriği nedir?

Birleşmiş Milletler, Çocuk Haklarına Dair Sözleşmenin 19. Maddesine göre; taraf devletler, çocuğun "bedensel veya zihinsel saldırı, şiddet veya suistimale, ihmal ya da ihmalkar muameleye, ırza geçme dahil her türlü istismar ve kötü muameleye karşı korunması için; yasal, idari, toplumsal, eğitsel bütün önlemleri alırlar." Aynı Sözleşmenin 34. maddesi uyarınca da taraf devletler; "çocuğun her türlü cinsel sömürüye ve cinsel suiistimale karşı korunması güvencesi verirler." Aynı maddenin (a) bendinde, çocukların "yasa dışı bir cinsel faaliyete girişmek üzere kandırılması veya zorlanmasını" engellemek için önlemler alınması gerektiği vurgulanmıştır. Bu maddede yer alan "yasa dışı" deyimi, çocukların cinsel ilişkiye rıza gösterme yaşının ne olması gerektiği ve asgari evlilik yaşının ne olması gerektiğine ilişkin tartışmalardan kaynaklanmıştır.

PEKİ, ANAYASA?

Anayasa'nın 41.maddesinin 2 fıkrası uyarınca, Devlet "çocukların korunması" ile ilgili önlemleri almak zorundadır. Yine Anayasa'nın 10. maddesinin 3. fıkrası uyarınca, çocukların korunmasına ilişkin alınacak tedbirler eşitlik ilkesine aykırı sayılamaz.

Bunlar aklımızın bir kenarında duradursun; günümüzde konu ele alındığında en fazla hukuki boyutu; yaptırımları düşünülse de aslında tek başına hukuksal alanda bulunacak çözüm, kanımca çözüm olmayacaktır. Yazının başında belirttiğimiz faktörleri de ele alırsak bu suçların işlenmeyeceği; ihlallerin oluşmayacağı koşulları yani toplumsal sistemi aslında en baştan inşa etmek gerekmektedir.

Hep birlikte elimizi taşın altına sokmalıyız. Her zaman konu "çocuk" ise akan sular duruyorsa; birden çok dernek, vakıf, okul, kişiler "çocuk varsa varız" diyorlarsa; öncelikle sosyokültürel koşulları dönüştürmek ve en önemlisi eğitim sistemini yeniden yapılandırmak ile işe başlanılmalıdır.

O zaman; "Bizim çocuklarımız; bizim geleceğimiz…"

Sevgiyle kalın; masum kalın...

Çocuk Psikoloğu
UZM. PSİKOLOG TUĞÇE YILMAZ
Çocuk psikoloğu
@psikologtugceyilmaz / www.psikologtugceyilmaz.com

Ağlamak güzeldir!!!

Çocuklarda ağlama iki sebebe bağlı olarak ortaya çıkar. Birinci ihtiyaçları için ikincisiyse duygusal sebeplerden...

Merhaba sevgili ebeveynler,
Ağlamak bizim kültürümüzde acı çekmekle özdeşleştirilmiştir. Bu yüzden büyük çoğunluğumuz çocuklarımız ağladığında öncelikle onları susturmak için çaba sarf ederiz. Çocuklarda ağlama iki sebebe bağlı olarak ortaya çıkar. Birincisi ihtiyaç sebebiyle ortaya çıkan ağlamalar (acıkma, alt kirletme, susama, hastalık vb.). İkincisi duygusal boşalımı sağlamak için ağlama. Aslına bakarsanız ağlamanın faydalı olduğunu kanıtlayan birçok araştırma yapılmıştır. Mesela William Frey, soğan doğrarken dökülen gözyaşı ile duygusal bir sebebe bağlı olarak akıtılan gözyaşı arasında anlamlı farklılıklar bulmuş, duygusal gözyaşı içerisinde stres yapan maddelere rastlamıştır.

Yetişkin psikoterapilerinde ağlamanın terapiyi olumlu yönde etkilediğine ve iyileştirici bir etkisi olduğuna dair gözlemler yapılmıştır.
Doğuştan Riley-Day sendromu (gözyaşı akıtamama) olan çocuklarda stres oranının diğer çocuklara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
Otistik çocukların terapisinde ağlamaya teşvik edilen çocukların semptomlarında azalma görülmüştür.
Prolaktin (annelik) hormonunun gözyaşı bezleri üzerinde doğrudan etkisi olduğu saptanmış, hamilelikte görülen duygusallaşma kolay ağlama davranışının hamilelikteki stresi boşaltmaya doğrudan etki ettiği görülmüştür.
Bu araştırmalara bakarsak ağlamak hem çocuklar hem yetişkinler için oldukça iyileştirici bir eylemdir. Bu yüzden çocuklarımız ağladığında onları susturmaya çalışmak yerine ağlamalarına müsaade etmeliyiz. Ağlama davranışını kabul etmeli, ağlaması için ona fırsat vermeli, ağlarken onu anladığımızı dile getirmeliyiz.
Ağlamanın altındaki sebebe odaklanmalı ve bu sebebi çözmeye çalışmalıyız. "Bunda ağlayacak ne var ya da neden ağlıyorsun? Haydi, al şu çikolatayı ve ağlamayı bitir" gibi cümleler ya da birçok çocuk eğitimi kitabında yazan dikkatini başka yöne çekme, çocuğu oyalama, davranışı görmezden gelme gibi davranışlar çocuğunuza duygularını bastırmasını öğretmekten başka bir işe yaramaz. Duyguları bastırılan ve anlaşılmadığını hisseden çocuklar bir süre sonra içlerine kapanırlar ve depresyona giden tablolar geliştirebilirler.

Aklınızdan şu sorunun geçtiğine eminim;
Peki, ebeveynler olarak sürekli ağlayan, ağlayarak istediğini yaptırmak isteyen çocuğumuza nasıl davranmalıyız?
Öncelikle çocuğunuzun ağlama davranışına değil, ağlamanın altında yatan sebebe odaklanın. Mesela ailenize yeni bir üye katıldı ve büyük çocuğunuz sık aralıklarla öfke nöbeti geçirmeye başladı. Bu durumda yapacağınız şey onun neden bu öfke nöbetini geçirdiğine odaklanmak. Sebebi muhtemelen yeni gelen üye yani kardeşi. Eskisi gibi sevilmeyecek olmasından endişe ediyor olabilir, yeni gelen üyeyi ondan daha çok sevdiğinizi düşünüyor olabilir. Bu sebeple sürekli başka bir şeyleri bahane ederek duygusal boşalım sağlamaya çalışıyor olabilir. Yapmanız gereken onun bu duygusal boşalımı yaşamasını kabul etmek. Ona bu durumda destek olmak, onu anladığınızı ifade etmek. Ama bunlar yetmez. Onunla daha çok vakit geçirmek, onu her fırsatta sevdiğinizi hatırlatmak, onu bebeğin süreçlerine dahil etmek ve en önemlisi bu karmaşık duyguları yaşarken ona karşı anlayışlı ve sabırlı olmak. Öfkesi yıkıcı olmadığı sürece tabii. Eğer öfke yıkıcı bir hal alıyorsa (kardeşine ya da size şiddet uyguluyor, kabul edilemez davranışlarda bulunuyorsa) bir uzmandan yardım almanın zamanı gelmiş demektir.
Başka bir örnek vermek gerekirse; Bir AVM'ye gittiniz çocuğunuz bir oyuncak almak istedi fakat o oyuncağı almak istemiyorsunuz. Öncelikle önceden belirlediğiniz bir sınır varsa çocuğunuza bunu anlatmalısınız. Mesela; "Oyuncak günümüz bugün değil, oyuncak günün geldiğinde istediğin oyuncağı alabilirsin." Çocuğunuz bu açıklamayı kabul etmedi ve ağlamaya başladı, etraftaki herkes sizin olduğunuz tarafa bakışlarını yönlendirdi. Bu durumda ne yapmalısınız?

Bu durumda ağlamasın, bakışlara aldırmadan fırsat vermeli, ona; "Seni anlıyorum, ben de zaman zaman almak istediğim bir şeyi alamayınca hayal kırıklığına uğruyorum. Üzülmen çok normal." diye telkinlerde bulunabiliriz. Bu ona anlaşıldım hissini verir. Fakat bu telkinlerde bulunurken kararınızı değiştirmemeli, gerekirse ona sarılarak ya da kucaklayarak duygusal olarak destek olmalısınız. Ağlayıp yaşadığı hayal kırıklığını bir kenara bırakınca daha iş birlikçi olacağından emin olabilirsiniz.

Ağlamak durdurulması gereken bir eylem değil, aksine kadın erkek her canlının rahatlıkla yapması gereken bir davranıştır.

Kısacası AĞLAMAK GÜZELDİR

“Umut Koltuğu” ile bebeklerin engelsiz yarınları güvence altında!

Anne ve babaların alışverişte güvendiği adres ebebek; ortopedik, engelli bebeklere özel olarak hazırlanan “Umut Koltuğu” adlı ürününü bebeveynlerle buluşturdu.

Oturma zorluğu çeken bebekler, 2 yaşından itibaren “Umut Koltuğu” sayesinde rahat bir şekilde oturabilecek ve daha kaliteli zaman geçirebilecek. Bebeklerin skolyoz olmasını engelleyip zamanlarını daha konforlu bir şekilde geçirmelerine olanak tanıyan bu ürün; evde, otobüste, uçakta ve puset içinde kolaylıkla kullanılabilir. Ayrıca çocuğunuz büyüdükçe koltuğun ayarlanabilme özelliği sayesinde de ürün uzun yıllar kullanabilceksiniz.

“Umut Koltuğu ” kolay bir şekilde sökülüp elde yıkanabilen kumaşı, ayarlanabilir ve çıkarılabilir kafa yapısı sayesinde bebeveynlere kolaylık sunarken, yaşa göre değişebilen ve hazırlanabilen koltuğu ile de 25 kg’a kadar olan çocukları taşıyabilir.

Bu yazıyı okuyunca “Eyvah arı var!” değil “İYİ Kİ ARI VAR” diyeceksiniz

Tarımsal olarak üretimi yapılmakta olan 124 çeşit bitkinin 87’sinin doğrudan arı gibi bir biyotik bir tozlaştırıcı ajana gereksinimi oluyor. Bu çerçeveden bakıldığında insan besinini oluşturan bitkilerin yüzde 35’inin arı gibi tozlaştırıcı hayvanlara bağımlı.

Hazırlayan: Pınar Hiçdurmaz Kayıran

Size bu başlık biraz anlamsız görünebilir ama benim gibi arıya alerjisi olanlar için çok anlamlı bir başlık. Çünkü hayatınıza mal olacak bu küçük canlının aynı zamanda hayat kaynaklarından biri olduğunu öğrenmek, bana bu kelimeleri istemsiz olarak yazdırdı. BU düşünceye ise Hero Baby’nin “Bu Bahçede Arı Var” sosyal sorumluluk projesi oldu. Projenin nasıl başladığını ve arıların mucizevi gücünü Hero Baby Türkiye Pazarlama Müdürü Şirin Işık’tan öğrendik.

NEDEN ARILAR İLE İLGİLİ BİR FARKINDALIK PROJESİ SEÇTİNİZ?

Arılar doğada çok kilit bir görev üstleniyorlar. 170 binin üzerinde bitki türü arıların tozlaştırması sayesinde devamlılığını koruyabiliyor. Tarımsal olarak üretimi yapılmakta olan 124 çeşit bitkinin ise yüzde 87’sinin doğrudan arı gibi bir biyotik tozlaştırıcı canlıya gereksinimi oluyor. Bu çerçeveden bakıldığında insan besinini oluşturan bitkilerin yüzde 35’inin arı gibi tozlaştırıcı hayvanlara bağımlı olduğu görülüyor. Diğer bir ifadeyle tükettiğimiz 10

gıdanın neredeyse 4'ü arıların bu çalışmasının neticesinde sofralarımıza geliyor. Arı ile tozlaşmanın dünya için ekonomik değerinin yaklaşık olarak 265 milyar Avro olduğu tahmin ediliyor. Arıların yaşaması için çiçekler, çiçeklerin yaşaması için arılar gerekmektedir. Buna karşılıklı fayda çerçevesinde arılar çiçeklerden faydalanır, çiçekler de arılardan… Biz insanlar olarak bunlardan birinin sayısını azaltmaya hatta yok etmeye başladığımızda diğeri de yok olmaya mahkûm olur. Bu da tüm insanları ve hatta hayvanların yok olması demek!
Bu noktada, doğanın iyiliğini koruyarak tüketicileri mutlu etmek gibi önemli bir misyonu benimsemiş bir marka olarak doğada bir denge unsuru olan, ekosistem için son derece önemli arılarla ilgili bir çalışma yapmanın doğru olacağına inandık ve Bu Bahçede Arı Var projesini hayata geçirdik.

BU PROJE İLK NE ZAMAN VE NEREDE BAŞLADI?

2014 yılında projenin ilk adımını Almanya'da attık. Almanya'yı İsviçre, İspanya, Mısır ve Türkiye takip etti. Arıların ekosistemdeki önemi ve meyve verimliliği üzerindeki etkilerinden yola çıkarak dünyanın önde gelen arı araştırmacısı Almanya Würzburg Üniversitesi'nden Jürgen Tautz öncülüğünde arı kolonileri ve arı sağlığını etkileyen faktörlerin araştırılması için farklı ülkelerde arı gözlem istasyonları kurmaya başladık. 2015 yılından bu yana da Türkiye'de farklı üniversitelerle proje kapsamında çalışmalar yürütüyoruz.

PROJENİN AMACI NEDİR?

"Bu Bahçede Arı Var" projesiyle amacımız; arı araştırmalarını destekleyerek devamlılıklarına katkıda bulunmak ve arıların ekosistemin devamlılığındaki rolünün önemi hakkında halk nezdinde farkındalık oluşturmak. Arılar ve yaşadıkları tehditler hakkında sosyal farkındalık yaratırken arılı tarımı teşvik ederek sürdürülebilir tarım faaliyetlerini genişletmek.
Aynı zamanda arılı tarım ve arısız tarım ile yetişen mahsullerin arasındaki besleyicilik farkını da anlamak istiyoruz.

PROJE KAPSAMINDA NELER YAPIYORSUNUZ? KİMLERLE BİRLİKTE YOL ALIYORSUNUZ?

İlk çalışmamıza Niğde Üniversitesi akademisyenlerle birlikte 2015 yılında başladık. İlerleyen yıllarda Hacettepe Üniversitesi Arı ve Arı Ürünleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden Prof. Dr. Kadriye Sorkun ve Dr. Çiğdem Özenirler ile çalışmalar sürdürüldü.
Türkiye'nin farklı bölgelerinde elma, şeftali ve kayısı bahçelerinde bu çalışmalar yürütüldü.
Yapılan çalışmalar kapsamında bahçelerde meyvelerin tozlaşma zamanında arı kovanları yerleştirildi ve ağaçlarının bu arılar tarafından ziyareti sağlandı. Arıların hasat edilen meyveler üzerindeki katkısını net bir şekilde ölçebilmek için belirlenen ağaçlar tüllerle kapatıldı ve arıların gelmesi önlendi.
Arı ile tozlaşan ve tozlaşmayan meyvelerin laboratuvar analizleri yapılarak arıların faydaları göz önüne serildi. Örnek vermek gerekirse elmalar üzerinde yapılan çalışmada yüzde 11,2'lik verimde bir artış gözlemlenirken şeftali de bu oran yüzde 54'lere kadar çıktı. 2019 yılında kayısılar üzerinde yapılan çalışmada ise yüzde 100'e varan verimlilik artışı gözlemlendi.
Arıların dahil olduğu meyve üretim süreçlerinde sadece verimlilik artışı olmuyor antioksidan gibi besleyici önemdeki maddelerde de artış oluyor ve meyvelerin şekillerinde ve renklerinde de iyileşmeler gözlemleniyor. Mesela şeftali üzerindeki araştırmalarda yüzde 39 oranında antioksidan artışı yakalandı.
Diğer bir ifadeyle arıların dahil olduğu meyve üretiminde verimlilik ve besin değerleri yükselirken meyvelerin şekillerinde de gözle görülür iyileşmeler oluyor.

YAPILAN ÇALIŞMALARIN FARKINDALIK DIŞINDA DA BİR FAYDASI OLUYOR MU?

Bu Bahçede Arı Var projesini arı sağlığını korumaya ve meyve çeşitliliğini arttırmaya yönelik bir sosyal sorumluluk projesinden daha öte bir girişim olarak tanımlıyoruz. Sürdürülebilir ve çevreye dost tarım uygulamaları kapsamında bizlere yol gösterici bir çalışma niteliği de taşıyor.
Bu Bahçede Arı Var! projesinin amacı ülkemizde meyve yetiştiriciliğinde sürdürülebilir ve yüksek kalitede meyve üretimi için, yetiştiricilik alanlarına çiçeklenme dönemleri boyunca yerleştirilen arı kolonilerinin meyve verim ve kalitesine etkilerinin araştırılmasıdır. Pilot bölge olarak elma üretiminin yoğun olarak yapıldığı Niğde'yi seçtik ve burada elma, kayısı gibi farklı meyveler üzerinde çalışmalar yaptık.
Bugüne kadar yapılan çalışmalarda mevsimsel koşullara bağlı olarak meyve verimliliğinde yüzde 11 ile yüzde 100 arasında değişen oranlarda arıların olumlu etkisini gözlemledik.
Önemli bir arılı tarım örneği olan Bu Bahçede Arı Var projesi besin değeri yüksek meyveler üreterek bebeklerimize daha yüksek besin değeri içeren gıdalar sunmamıza olanak tanıyor. Arılı tarım faaliyetlerimizi büyüterek sürdürmeyi amaçlıyoruz.

ÜRÜNLERİNİZİN YETİŞTİRME KONUSUNDAKİ HASSASİYETİNİZİ BİLİYORUZ. BU ÇALIŞMA NETİCESİNDE ALINAN SONUÇLAR SİZİN ÜRETİM FELSEFENİZE NASIL BİR ETKİSİ OLUR?

Hero Baby olarak 133 yılı aşkın geçmişi olan, doğal ve iyi beslenmeye tutkuyla bağlı insanların çalıştığı İsviçre merkezli uluslararası bir gıda şirketiyiz. Doğanın iyiliğini koruyarak bebekleri ve annelerini mutlu etmek gibi değerli bir misyonla faaliyet gösteriyoruz. Dolayısıyla doğal üretim, sürdürülebilir tarım ve kaynak koruma konuları bizim zaten genetiğimizde olan ve üzerinde her dönem hassasiyet gösterdiğimiz konuların başında geliyor. Bu Bahçede Arı Var projesi bir farkındalık projesi olmakla beraber bu noktada bizlere yol gösterici bir çalışma özelliği taşıyor. Önemli bir arılı tarım örneği olan Bu Bahçede Arı Var projesi sayesinde besin değeri yüksek meyveler üreterek bebeklerimize daha yüksek besin değeri içeren gıdalar sunma imkanına sahip oluyoruz.

ÇALIŞMALARDA KULLANILAN ARILAR BAL ARISI MI, BU ÇALIŞMALARIN YAPILDIĞI HER YERDE AYNI ARI TÜRÜ KULLANILIYOR? YOKSA SEÇİLEN COĞRAFYAYA GÖRE DEĞİŞİYOR MU?

Arı denince aklımıza hemen balarısı

gelir. Aslında dünyada yaklaşık 20 bin arı türü var ve balarısı bunlardan sadece biri. Geriye kalan arı çeşitleri, ne balarısına benzer, ne de onun gibi yaşar. Yani bunlar pek bal yapmaz, kovan kurmaz hatta insanları balarısı gibi sokmaz! Aslında biz onları hep görürüz. Ama fark etmeyiz. Kimimiz onları da balarısı zanneder, kimimiz ise sinekle karıştırır kimi de hiç ilgilenmez bile. Bu arılar, bal yapmadıklarından önemleri yok sanılır. Hâlbuki dünyanın en önemli işlerinden birini yapıyorlar: Polenleme yani tozlama!
"Bu Bahçede Arı Var" projemiz kapsamında bal arıları ile yapılan çalışmalarımız da oldu ancak bombus gibi asıl vazifesi tozlama olan başka tür arılarla çalışmalarımızı yürütüyoruz.

BU PROJE NE KADAR DEVAM EDECEK?

Arı araştırmalarını destekleyerek devamlılıklarına katkıda bulunmak ve arıların ekosistemin devamlılığındaki rolünün önemi hakkında halk nezdinde farkındalık oluşturmak istiyoruz. Arılar ve yaşadıkları tehditler hakkında sosyal farkındalık yaratırken arılı tarımı teşvik ederek sürdürülebilir tarım faaliyetlerini genişletmeyi amaçlıyoruz. Bu, bugünden yarına olabilecek bir şey değil. Bu nedenle " Bahçede Arı Var!" uzun soluklu bir proje.

SONRASINDA NASIL BİR YOL HARİTASI PLANLIYORSUNUZ?

Türkiye genelinde 500'den fazla çiftçi ile 9 bin dönümden fazla alanda tarım uygulamalarımızı gerçekleştirmekteyiz. Kaynakları koruyan doğal ve sürdürülebilir tarım yapabilme noktasında ise çalıştığımız çiftçilere düzenli eğitimler veriyoruz. "Bu Bahçede Arı Var!" projemiz kapsamında çiftçilerimizle birlikte çalışmalar gerçekleştiriyoruz, elde edilen başarılı sonuçlarımızı onlara anlatıyoruz. Arılı tarımın önemine vurgu yaparak onları bu yönde teşvik ediyoruz.

BAŞKA HANGİ ÜLKELERDE BU ÇALIŞMA YAPILIYOR?

Bu çalışma Türkiye'nin yanı sıra hâlâ Almanya, İsviçre, İspanya, Mısır, Fransa, Hollanda, İngiltere ve Çek Cumhuriyeti'nde devam etmektedir.

ARILARIN EKOSİSTEMDEKİ ÖNEMİ SADECE MEYVELER ÜZERİNDE Mİ YOKSA FARKLI ETKİLERİ DE VAR MI?

Arıların doğadaki önemi maalesef bal yapımına indirgeniyordu. Bu yanlış algı bozuluyor ve arıların ekosistem içindeki asıl görevleri her geçen gün daha iyi anlaşılıyor. Bal üretiminin yanı sıra arıların meyvelerle birlikte sebze ve başka bitkinin de tozlaşmasında çok büyük etkisi var.
Türkiye'deki meraların yüzde 95'i arıların tozlaşması sayesinde oluşuyor ve bu mera alanları besicilikte kullanıyor. Büyükbaş ve küçükbaş hayvanlardan elde edilen sütte bile arıların önemli bir payı var. Diğer bir ifadeyle arılar olmazsa sadece bal ortadan kalkmaz, yoğurt vb. süt ürünleri de ortadan kalkar.
Bunun yanı sıra meyve, sebze ve bitki çeşitliliği ile verimi üzerindeki arının bu önemli etkisi diğer canlılar için de çok belirleyici seviyede. Arıların tozlaşma yapmadığı bir ortamda bitki çeşitliği ve verimi düşer ve diğer canlıların tükettiği bu besinlerdeki azalma diğer canlıların da nüfusunu tehdit eder ve bu da ekosistemi olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle arılar sadece bal üretiminde değil hem biz insanların hem de diğer canlıların besinleri üzerinde son derece kritik öneme sahiptir.

HAYATA GEÇİRMEYİ PLANLADIĞINIZ BAŞKA PROJELER VAR MI?

"Bu Bahçede Arı Var!" projesini destekleyecek çalışmalar üzerinde çalışmaları devam ediyor. Projenin mevcut hedeflerine ek olarak ülkemizde meyve yetiştiriciliğinde sürdürülebilir ve yüksek kalitede meyve üretimi için arıcılarla meyve üreticilerinin ortak bir platformda çalışmalarını sağlamak da en önemli hedeflerimizden birisi olduğunu söyleyebiliriz.

Arıların ekosistem içindeki asıl görevleri her geçen gün daha iyi anlaşılıyor. Bal üretiminin yanı sıra arıların meyvelerle birlikte sebze ve başka bitkinin de tozlaşmasında çok büyük etkisi var.

Kitapların fısıltısı

Kitaplar çocuklarınızın hayal dünyasının tercümanıdır.

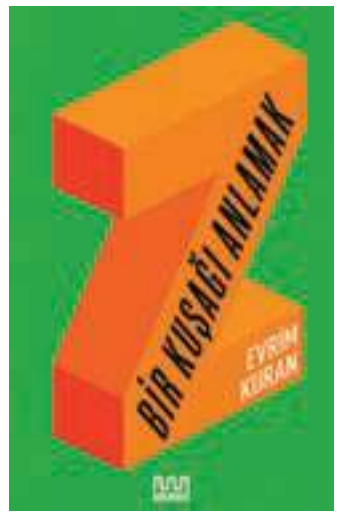
Çocuklar kendilerini ifade etmekte zorlanırlar. Bu da bazen onlarda anlaşılmıyorum hissi yaratabilir ya da kendilerini yetersiz hissedebilirler. İşte kitaplar tam da burada devreye girer, onların hislerine tercüman olurlar. Tabii sizlerin de…

'Duyu'lmak İstiyorum'

Duyu Bütünleme Uzmanı ve Fizyoterapist Ebru Albayrak Sidar'ın kitabı 'Duyu'lmak İstiyorum' raflardaki yerini aldı. Kitabın, günümüz çocuklarının sesi olması amacıyla yazıldığı belirtildi.
Duyu'lmak İstiyorum; çocukları anlamak isteyen ailelere, uzmanlara, eğitimcilere, kısacası tüm yetişkinlere bu çocukların daha iyi anlaşılması ve gereken desteğe ulaşabilmesini sağlamayı hedefleyen ve bu amaca ulaşabilmek için, içerisinde her bir davranışın olası sebeplerini ve bilimsel veriler ışığında hazırlanmış pratik çözüm önerilerini içeren bir kitap. Sola Unitas Yayınları'nda çıkan kitabın uzmanlar ve ailelerin yoğun ilgisini alması bekleniyor.

İçinde Bir İskelet Var!

Mikropları çok daha yakından görmemizi sağladıkları Bu Kitabı Yalama isimli çalışmalarından tanıdığımız Idan Ben-Barak ve Julian Frost ikilisinden, vücudumuz ve içindeki gizemler hakkında, yıldızlararası bir macera: İçinde Bir İskelet Var!
Okuruna yönlendirdiği sorularla etkileşimli bir kitap deneyimi yaşatan İçinde Bir İskelet Var!, son sayfalarında yer verdiği bilimsel tanımlarla, iskelet ve kas sisteminin oluşma ve çalışma evrelerine dair basit ve anlaşılır açıklamalarda da bulunuyor.



Z: Bir Kuşağı Anlamak

Evrim Kuran'dan küresel köyün kaygılı çocukları, Z kuşağı…
Ülkemizdeki 25 milyondan fazla 19 yaş ve altı genç ne yaşıyor, nasıl davranıyor, ne hissediyor, ne bekliyor? 20 yıldan beri kuşaklar üzerine çalışan Evrim Kuran'ın Z kuşağını anlamak isteyenler ve kuşağın ta kendisi için yazdığı, Z: Bir Kuşağı Anlamak, gençleriyle birlikte Türkiye'nin geleceğine de ışık tutuyor.

Az Bilinen Çok Sevilen Hayal

Seni sen yapan o en özel yeteneğin hangisi? "Az Bilinen Çok Sevilen Hayal" adlı kitap, çocukları hayal dünyasında kısa bir yolculuğa çıkarıyor. Yazar Meryem Ermeydan'ın yumuşacık anlatımı ve şefkatli yaklaşımıyla, yarı gerçek yarı rüya bu macera ile çocuklar, daima özel olduklarını hissediyorlar ve yetenek dediğimiz şeyin aslında en çok hevesle beslendiğini fark ediyorlar.
Pedagog Neriman Koç'un onayı ve Yazardan Direkt – YD Yayınevi etiketiyle çıkan kitap, www.heryerdekitap.com , kitap satış siteleri ve tüm kitapçılarda.

Sanal Zombi Anneannem

Ödüllü yazar Güzün Öztürk'ün mizahtan beslenen neşeli hikâyesi ve genç ressam Cemre Arslan'ın karikatür esintili çizimleriyle dikkat çeken Sanal Zombi Anneannem, Tudem'in, okumaya isteksiz ve okuma güçlüğü çeken çocuklar için özel olarak hazırladığı SEN de OKU koleksiyonunun Türk yazarlar serisindeki yerini aldı.
Sözcüklerle mücadele eden çocuklar; Anneanne Lülü ve sevimli torunu sayesinde teknolojiden ve her an patlamaya hazır dev şeker bloklarından uzak bir hayatta keşfedilecek daha nice güzel şey olduğunun farkına varırken, eğlenceli bir serüvene dalarak okuma sevgisi kazanıyor!

Masalların büyülü dünyasında ÇOCUKLAR

Masal Anlatıcısı Selin Akoğlu ile tatlı tatlı anlatılan masalların çocukların üzerindeki etkisini, çocuklarla bağ kurmak için masalların aracılığını ve o büyülü dünyaya dair pek çok şey konuştuk.

Bengü Kantekin Günal
bengukantekin@gmail.com

"Bir varmış, bir yokmuş…" diye başlayan masallar hangimizin çocukluğuna dokunmadı ki… Masal deyince kendimi; soğuk bir kış gününde, çıtır çıtır yanan şömine ateşinin yanında, tatlı bir sesle anlatılan, sihirli bir dünyanın kapılarını açan, dünyanın gerçekliğinden alıp götüren, kısa süreliğine de olsa her şeyi olduran dakikalarda hayal ederim. Oğlum da masallara aşık bir çocuk olunca, kendimi masalları araştırırken buldum. Bu sayede Selin Akoğlu'yla karşılaştım. Kendisi Boğaziçi Üniversitesi Kimya Bölümü'nden mezun ve uzun seneler ilaç firmalarında yönetici olarak çalışmış. İkinci çocuğu dünyaya geldikten sonra profesyonel yaşama ara vermek istemiş. Sonra da çocukların gittiği okulun bol masallı olması gerektiğine kafa yormaya başlamış ve bu da onu masalların büyülü dünyasına yakınlaştırmış. Bu yakınlığı eğitimlerle taçlandıran Selin Akoğlu ile masal tadında bir söyleşi gerçekleştirdik. Gökten üç elma düştü; biri benim, biri çocukların, biri de bu röportajı okuyanların başına…

MASALLAR, ÇOCUKLARA VERİLMEK İSTENEN MESAJLARI NASIL İLETİR?

Beraber masal akşamları düzenlediğimiz, masallar üzerine çalışmalar yapan çok kıymetli bir masal araştırmacısı yazar, Özcan Yüksek der ki; "Masallar dikte etmez!" İşte masalların beni cezbeden yönlerinden biri de bu; geçmişten bugüne gelen deneyimleri dikte etmeden iletmesi. Karşımızdakine "Şunu şöyle yap, bunu böyle yapma" dediğimizde yani tavsiye verdiğimizde, bunun nahoş bir tarafı vardır. Hem karşımızdaki kişi "duyulduğunu" hissetmeyebilir, hem bize fikrimizi sormamış olabilir, hem de biraz üstten bir tavrı beraberinde getirir aslında nasihat. Ayrıca, kendi deneyimimiz, tavsiyemiz bir başkasına uymayabilir.

SON ZAMANLARDA KLASİK MASALLARIN VERDİĞİ SEKSİST MESAJLARA DAİR PEK ÇOK TARTIŞMA YAŞANIYOR. SİZ BU KONUDA NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Bilinen birkaç klasik masalın cinsiyetçi yorumlarını görüyoruz, evet. Az evvel de dediğim gibi bu bir yorum. Aslında bu masalların orijinal metninde kadınlar edilgen değil. Diğer masallarda olduğu gibi bu masallarda da kahraman bir yola çıkıyor, masalın sonunda da büyümüş, öğrenmiş olarak hayatına devam ediyor. Mesela sonu evlilikle biten masallar aslında bize mutluluğun ancak ve ancak evlilikle geleceğini anlatmıyor. İçimizdeki eril ve dişil dengeyi, kendi içimizdeki bütünleşmeyi, tamamlanmayı sembolize ediyor. Kadınları öpülmeyi, kurtarılmayı bekleyen kişiler olarak sunan aslında Walt Disney. Masalları çizgi filme dönüştürürken bazı yorumlar katıyor masallara. Bir de şöyle bir şey var ki masallar sadece o bilinen 3-5 masaldan ibaret değiller. Hem kendi topraklarımızda hem de dünyanın dört bir yanında çeşitli masallar var. Hepsi de kendine özgü tarzlarda. Bu nedenle masal dendiğinde, sadece o 3-5 masaldan bahsedersek, çok kısıtlı bir alanda kalmış oluruz. Kaldı ki dediğim gibi, ister kadın, ister erkek olsun; masalın kahramanı, masalda çıktığı yolculuk boyunca hayat deneyimi kazanır ve öğrenmiş olarak devam eder yoluna.

MASALLAR KAHRAMAN İÇİN HEP MUTLU SONLA BİTER

Olumsuz mesajlar verdiğini düşündüğümüz masallar çocukları ne kadar etkiler?

Burada olumsuz mesaj ile neyi kastettiğimiz önemli aslında. Örneğin; masal kahramanının başına gelen kötü, talihsiz olaylar, kazalar, karşılaştığı kötü niyetli insanlardan bahsediyorsak; bunlar hayatın içinde de olan gerçekler. Masalın içinde/sonunda kötüler her zaman layığını bulur, masallar kahraman için hep mutlu sonla biter. Masal, hayattaki "kötülüklerle" baş etmenin yollarını öğrettiği için başta olumsuz etki olarak gördüğümüz şeyin aslında olumlu olan yanını daha rahat fark edebiliriz. Eğer bahsettiğimiz şey kötü olanın yüceltildiği olumsuz mesajlar ise henüz böyle bir masalla karşılaşmadım ama ya böyle bir masalı anlatmayı tercih etmezdim ya da kendi yorumumla anlatmayı seçerdim sanırım.

MASALLARDAKİ METAFORLAR BİLİNÇALTINA ETKİ EDİYOR MU?

Masalların psikolojik değerlendirmesi noktasında kendimi Jungiyen tarafta buluyorum. Bu da benim için, masalların bilinç dışımızdan geldiği inancını beraber getiriyor. Masalların çok eski zamanlardan itibaren insanın bilinç dışından, rüyalarımızdan doğduğuna inanıyorum. Dolayısıyla da nereden geldiyse oraya etki etmesi, bilinçte olduğu kadar hatta belki daha da fazla bilinç dışında çalışması çok doğal ve dolayısıyla korkulacak bir şey değil aslında. Çünkü içimizde ne varsa dışımıza da o çıkıyor. Örneğin; bir çocuk bir masalı dinlerken korkuyorsa bu, masal onu korkuttuğu için değildir bence. Bu, onun içinde zaten var olan bir korku olduğu içindir ve masallar bu korkunun ifade alanı bulmasına yardımcı olur. Dolayısıyla içimizde tuttuğumuz, farkında olarak veya olmadan bastırdığımız, nasıl baş edeceğimizi belki de bilemediğimiz duyguların açığa çıkması için alan yarattığından, masalların iyileştirici gücü olduğuna inanıyorum. En nihayetinde masalların çocuğumuz üzerindeki etkisini görüp ona alan açmamız ve dolayısıyla çocuğumuzla kuracağımız derinlikli bir bağa vesile olması nedeniyle masalları çok değerli buluyorum.

HANGİ YAŞ GRUBU İÇİN HANGİ TÜR MASALLARI ÖNERİRSİNİZ?

Yaşa göre masal seçmenin biraz kişisel bir yanı var sanırım. Her ailenin hassasiyetleri, dinamikleri, deneyimleri farklı farklı. Bana soracak olursanız 5 ve 10 yaşlarındaki oğullarıma anlatacak masal seçerken biraz daha rahat davranıyorum. Çünkü zaten onların içinde olan savaş, rekabet, dövüş, avlama gibi aslında günümüzde nispeten korkulan ve uzak durulan davranışları, onların oyunlarını izlerken bolca gözlemliyorum. Dolayısıyla çocuğun içinden gelen bir şeyi ondan gizlemeye çalışmak, var olan bir şeyi reddetmek gibi geliyor bana. Bunun

yerine tüm bunların ifade alanı bulabilmesi için onlara alan tutmayı önemsiyorum. Bunu yaparken de masallardan yararlanıyorum. Kendi çocuklarım için, onların ihtiyaçlarını gözlemleyerek masal seçiyorum diyebilirim. Tanıdığım veya tanımadığım çocuklara anlatırken ise ister istemez temkinli oluyorum. Bir Waldorf okulları velisi olarak bu pedagojiye değer veriyorum. Waldorf pedagojisinde yuva grubu çocuklar için tekrarın/pekiştirmenin çocuğun aynı masal ile içeride yeterince çalışmasına fırsat vermesi açısından öneminden bahsedilir. Bu nedenle okul öncesi minikler için tekrar eden masalları önerebilirim. Koca Nine ile Tilki gibi... Daha büyük çocuklara ise duruma uygun olarak peri masalları veya meseller anlatılabilir.

ÇOCUĞUNUZ İLE BİRLİKTE MASAL DÜNYASINDA DOLAŞIN

AİLELER MASAL UYDURURKEN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Ailelerin çocukları için masal uydurması bence çocukları ile bağ kurmalarının en güzel, epik yollarından biri. Bu nedenle çok önemsiyorum. Masal uydururken de tamamen çocuğun ihtiyacını gözetmek gerektiğine inanıyorum. Onun neye, ne kadar ihtiyacı varsa o kadarını vermek gerektiğine… Hatta biz uydurmaya başladıktan sonra onlar da dahil oluyorsa bırakalım da olsunlar. Böylece kendilerine ifade alanı bulmuş oluyorlar ki bence bu bir ilişkideki en büyük kazanımdır. Çok daha güvenli ve temeli sağlam bir ilişkinin yapı taşı gibi geliyor bana, bu açık ilişki ve özgür olduğunu bilme hali. Hatta günün sonunda masalları bizim değil de çocukların yazdığı bir yere varılabilir bu şekilde.

MESELA ÖFKE SORUNU YAŞAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİ NASIL MASALLAR ANLATABİLİR?

Masal kahramanının öfkesini kontrol edemediği masalları anlatabilir. Çocuğa "vurma, bağırma!" demek yerine, masal kahramanına, masalın akışı içinde öfkesini kontrol etme yolları buldurmak çok daha etkili olacaktır. Bu aslında her konuda böyle, aileler çocuklarının gereksinimlerini herkesten iyi bilir ve onların ihtiyaçlarına herkesten daha önce cevap verebilirler. Onun için masallar çocuklar ve aileleri arasında güçlü bağlar yaratır. Çocuklar, anne-babalarından masal dinlerken anlaşıldıklarını, içlerindeki duyguların varlığının dolayısıyla kendilerinin onaylandıklarını anlarlar.

HERKES MASAL ANLATABİLİR

MASAL ANLATIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİ?

Masal anlatmak bence herkesin yapabileceği ve hatta yaptığı bir şey. Belki masal değil ama rüya, anı, hikaye, olan bir olay, geçmiş, gelecek, şimdi… Sürekli anlatıyoruz. Bence masal anlatmak da bundan çok farklı değil. Nasıl ki herhangi bir şeyi anlatırken, onun içinde yaşıyormuş gibi oluruz, işte masal anlatırken de püf nokta bu; içinde yaşıyormuş gibi hissederek anlatmak. Biz ne kadar içindeysek karşımızdaki de o kadar içindedir masalın, anın…

ÖNEREBİLECEĞİNİZ MASAL VAR MI?

Kendi sevdiğim masallardan önermem gerekirse birçok Anadolu masalı, Grimm masalları çocuklar için uygundur. Koca Nine İle Tilki, Ayağına Diken Batan Karga, Sihirli Fasulye, Kırmızı Başlıklı Kız en sevdiklerimden.

CANLI MASAL ANLATIMLARINIZIN YANINDA, YOUTUBE KANALINIZDA DA MASAL ANLATIYORSUNUZ, SİZCE AYNI ETKİYİ VERİYOR MU?

Bence canlı anlatımın yerini tutmuyor. Siyah bir kameraya bakarak anlatmaya çalışıyorum dolayısıyla ben de canlı anlatımdaki gibi anlatamıyorum ister istemez. Bir yandan da çocukların masallarla büyümesi için katkı sunmaya çalışıyorum. Bunun için elimden gelen şeylerden biri de bu. Bir de anlatım anlık ve canlıdır. Bir anlatı diğerine benzemez. Dinleyiciye, anlatıcıya, mekana, ana göre şekillenir anlatı. Yaşayan, canlı bir organizma gibi sürekli dönüşür. Benden video talep ettiklerinde uzun süre tereddüt ettim. Sadece bir anlık, üstelik siyah bir kameraya bakarak anlatılan bir şeyin, tekrar tekrar izlenmesi gerçekten masalsı mı? Uzunca bir süre direndim ama sonra fark ettim ki masalı canlı olarak dinlemeye gelemeyenler var. Onlar için hiç değilse bu yolla masal dinleme imkanı sunmak istedim. Kendimi böyle ikna ettim diyelim

Yazar **B&Y**

Bebek ve uyku

SİNEM GERGEL AKINAL
0-5 Yaş Uyku Danışmanı
@bebekveuyku, www.bebekveuyku.com

Güvenli bağlanma ve uyku eğitimi

İyi bir anne-baba olmanın yolu çocuklarımızla iyi ilişkiler kurup onları sevgiyle büyütmekten geçer. Tüm çocuklar duygusal olarak anlaşılma, şefkat görme ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyar. Bunları karşıladığınız sürece sorunlarla daha kolay başa çıkarsınız.

Güvenli bağlanma çok tartışılan ve çoğunlukla ebeveynlerin zihnini kurcalayan bir konudur. Doğumdan sonraki ilk iki yıl içinde kurulur ve derin bir ilişkidir. Bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılayabilmeniz için motivasyonunuzu artırır; ne zaman bezini değiştirmeniz, ne zaman beslemeniz gerektiğini ve farklı ağlamalarının neye işaret ettiğini anlamanızı sağlar. Güvenli bağlanma, bebeğinize yaşam için uygun bir temel sunar: Öğrenmeye isteklilik, sağlıklı bir içgörü, güven ve sağduyu bunlardan yalnızca birkaçıdır.

Çocuk güvenli bağlandığı kişiye itimat eder ve bu yüzden kendini güvende hisseder. Güvenli bağlandığı kişi annesi ise çocuk annesinden ayrıldığında huzursuzlanır ve kavuştuklarında mutlu olur. Bağlandığı yetişkin ortamdan ayrıldığında çocuk mutsuz olsa da geri döneceğine güvendiği için belli bir süre sonra rahatlar. Güvenli bağlanmış çocuklar endişe duyduklarında bağlandıkları yetişkinde teselli ararlar. Bu çocuklar, güvenli bağlandıkları kişinin her durumda ihtiyaçlarını karşılayacağını ve onu bırakmayacağını bilirler. Ayrıca çocuk sadece anneye güvenli bağlanmaz. Babasına, bakıcısına, anneanne ya da babaannesine de güvenli bağlanabilir.

Güvenli bağ oluşturmak için bebeğinizle yirmi dört saat boyunca beraber olmanız gerekmez. Önemli olan, bebeğinizle geçirdiğiniz zamanın kalitesini artırmaktır. Örneğin babalar, çalışma koşullarından dolayı genellikle bebeklerle daha az zaman geçirebiliyorlar. Eğer güvenli bağlanma sadece beraber geçirilen süreye bağlı olsaydı, çoğu çocuğun babasıyla arasında bir güven ilişkisi kurması oldukça zor olurdu. Fakat özellikle bebeklik döneminden itibaren babası her sabah işe gidip akşamları işten dönen çocuk zamanla bu tempoya alışır ve babanın gittiğinde döneceği ve kendisini bırakmayacağı algısı oluşur.

Anneler ise genellikle ilk yıllarda çocuğun bakımında daha fazla söz sahibi olan ve evde onunla daha uzun zaman geçiren kişilerdir. Bu yüzden annenin evden gidişi – işe gitmesi ya da günlük işlerini halletmek için dışarı çıkması – bebeğin çoğu zaman tepki vermesine sebep olur. Muhtemelen, annenin gittikten sonra geri döneceğine dair güven henüz tam anlamıyla oluşmamıştır. Bu güvenin sağlanması için doğru adımlara ve zamana ihtiyaç vardır. Özellikle kısa süreliğine dışarı çıktığınızda, lütfen gizlice kaçmayın. Genellikle yaşanan senaryo şudur: Çocuk oyuncaklara dalar, anneanne ya da babaanne tarafından oyalanır ve ağlamasın diye anne gizlice evden çıkar; çocuk annenin yokluğunu fark edince güven ilişkileri zedelenir. Çocukta kaygı belirtileri baş gösterir ve zamanla anneyi her görmediği an ağlamaya başlar. Özellikle 1 yaş dolaylarında ayrılık kaygısı tavan yapar ve bebeğin anneyle dip dibe kalması bir alışkanlığa dönüşebilir.

Bu süreci iyi yönetmek ve ayrılık kaygısını güvenle yenmek önemlidir. Dışarı çıkmanız gerektiğinde lütfen çocuğunuz sizi kapıdan yolcu etsin. Mutfağa bir bardak su almak için gittiğinizde bile bebeğiniz ağlamaya başlıyorsa paniğe kapılıp koşa koşa geri dönmeyin. Sadece bir dakika mutfakta kalın ve "Bir bardak su içeceğim ve hemen yanına geleceğim," diye seslenin. Daha sonra yanına gidin, göz teması kurun ve durumu açıklayın. Bunu devamlı yaparsanız, bir süre sonra bebeğinizin size güven duyduğunu ve her gözden kaybolduğunuzda ağlamadığını görürsünüz.

Dandini Dandini Dastana Danalar Girmiş Bostana...

Bir bebeği uyutmak, onu derin bir uykuya yolcu etmek ne kadar da zordur. Bu ninniyi sabaha kadar hiç aralıksız dinlediğim gecelerin sayısını düşününce bunu yine yeniden yaşıyorum. Tabii sizin ninnileriniz kadar onun için seçtiğiniz uyku ekipmanları da önemli.

Derleyen: Pınar Hiçdurmaz Kayıran

Yeni doğacak ya da doğmuş bebeğinizin yatağı için kullanacağınız her bir ürünün; şıklığını, işlevselliğini düşündüğünüz kadar, bebeğinizin sağlığı için uygunluğunu da düşünmelisiniz. Bebek ya da çocuk yatağı, yorganı, yastığı, nevresimi... Aslında odanın en basit enstrümanları gibi görünen ama en karmaşık olan gizli abileridir onlar. Kaliteli bir uykudan tutun da alerjenlere ve ortopedik kaygılara kadar pek unsuru barındırırlar. Hal böyle olunca biraz ince eleyip sık dokumakta fayda var. Tabii çok da aşırıya kaçmadan. Çocuğunuza karşı sergilediğiniz koruma tavrınızı her konuda olduğu gibi bu konuda da abartmamanızda fayda var. Kısaca bir göz atalım.

SOĞUK VE SICAĞI DENGELEYECEK NEVRESİMLER SEÇİN!

Nevresim takımının estetik görünümünün yanı sıra üretiminde kullanılan malzemenin bebekler için uygun olması çok önemlidir. Bu nedenle bebeğiniz için nevresim takımı alırken yüzde yüz pamuktan üretilmiş ya da pamuk oranı yüksek olarak üretilmiş ürünleri tercih etmeye dikkat emelisiniz.

Bebekler uyku süreçlerinde vücut ısılarındaki değişiklikleri yönetemezler. Bu yüzden gece boyunca üstlerini açarak kolaylıkla üşütebilirler. Bu sebeple seçtiğiniz ürünlerin, uyku sırasında yaptığı hareketlerle kolay kolay açılmayacak genişliğe sahip ve oda sıcaklığından etkilenmemesini sağlayacak bir yapıda üretilmiş olması gerekir. Bebeklerin ideal uyku sıcaklıkları 16 derece ile 20 derece arasındandır. Bu nedenle bebeğinizin vücut ısısını korumaya yardımcı malzemeler kullanılarak üretilen bebek nevresim takımlarını tercih edebilirsiniz. Bebeğiniz için tercih edeceğiniz nevresim takımlarının mevsime uygun olması da önemlidir.

IŞIĞI DA HESABA KATIN!

Yeni doğmuş bebeklerin gözleri, gelişme süreci devam ettiğinden ışığa karşı çok hassas olur. Bebeğin odasında kullanacağınız küçük aydınlatma lambalarından gelen ışığa ve hatta ışığın nevresim takımı üzerinde kullanılan malzemelerden yansımamasına dahi dikkat etmenizde fayda var. Pek çok bebek parlak desenlere sahip nevresim takımlarından yansımakta olan ışıktan rahatsız olur ve bu da kaliteli bir uyku süreci geçirmesini engeller. Büyüme hormonunun uyku esnasında salgılandığını düşünürsek bebeğinizin kesintisiz ve rahat bir şekilde uyumasının ne kadar önemli olduğunu tahmin edersiniz.

BEBEĞİNİZ NE ZAMAN YORGANA İHTİYAÇ DUYAR?

Yenidoğan bebekler çok sıcağı sevmezler. Bu nedenle yaklaşık 6. aya kadar onlar için yorgan kıvamında bir örtü kullanmak doğru değil. Zaten bu süreçte bebeğiniz için bir yorgan kullanmak ona sıkıntı verebilir ve bazı problemlere yol açabilir. Bu problemler arasında; SIDS (ani bebek ölümü sendromu, özellikle gereğinden ağır yorganlar sebebiyle), yoğun terleme ile birlikte kilo kaybı, boğulma riski, nefes açlığı sayılabilir. Bebek 6. ayına doğru ilerlediğinde bir yorgan kullanmaya başlayabilirsiniz. Bu süreye kadar ince bir pike, battaniye veya bebek uyku tulumu kullanmanız faydalı olacaktır.

Bir bebek yorganı seçerken nelere dikkat etmelisin?

1- Dolgu maddesi

Bebek yastığı, yatağı ve yorganı için dikkat etmen gereken en önemli şey, dolgu maddesidir. Bir bebek yorganı satın alırken dolgu maddesinin;
Hava alması,
Bebeğinin üzerinde ağırlık yapmaması,
Doğal malzemelerden üretilmesi,
Terletmemesi gibi konulara dikkat edilmeli.
Yün, kaz tüyü gibi materyaller her ne kadar doğal malzemeler olsa da, bebeğinin üzerinde ağırlık yapacağı için özellikle ilk 6 ay önerilmiyor. Ama 1 yaş itibariyle bu malzemelerden üretilen yorganları rahatlıkla kullanabilirsiniz.

2- Boyut

Bebeğin için seçtiğin yorganın ebatları çok önemli. Çünkü bebeğinin ihtiyacı olduğundan büyük boyutlarda bir bebek yorganı, boğulma riskine ve gereğinden fazla terlemeye neden olabilir. Bu nedenle bebeğin 6 ayını geçirdikten sonra kullanabileceğin en doğru boyut 95x145 cm'dir.

3- Güvenlik

Yorganın dış kılıfının süssüz olması gerekir. Püskül, saçak, düğme gibi materyaller bebeğin için zararlı olabilir.

UYUSUN DA BÜYÜSÜN NENNİ…

Kesintisiz uykunun en önemli anahtarlarından biri de yatak. Bebek yatağı seçimi konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar şu şekildedir;

Doğru ölçü

Satın alınan yatağın beşiğin içine tam oturmasına dikkat edin. Aksi durumda arada kalacak boşlukların güvenlik problemine yol açabileceğini unutmayın.

Sertlik

Bebeğinizin gelişimini destekleyecek malzemelerden oluşan, orta sertlikteki yatakları tercih etmeye çalışın.

Esneklik

Elinizi yatağa bastırdıktan sonra geri çektiğinizde, yüzey eski haline ne kadar çabuk dönüyorsa yatak kalitesi o kadar iyi demektir.

Ağırlık

Bebeğinizin nevresim takımını değiştirmek için her seferinde yatağı kaldırmanız gerektiğini unutmayın

Yatak Kılıfı

Su geçirmeme özelliği için naylon ile güçlendirilmiş, iki veya üç katmanlı kılıfları tercih edin.

Havalandırma

Yatağın hava alması için kenarlarında deliklerin bulunmasına dikkat edin. Ayrıca hava geçirgenliği yüksek olan lateks, pamuk, yün gibi malzemelerin kullanımı önemlidir.

Temizlik

Çoğu yatak sadece noktasal temizliğe uygundur. Bazı yataklarda bulunan çıkarılabilir kılıflar ise makinede yıkanabilir.
Yatsan yatak bünyesindeki sağlıklı, konforlu ve çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunacak yatak modellerimizi buradan inceleyebilir ve en doğru seçimi yapabilirsiniz.

KARYOLA SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Bebeğiniz için en doğru ve sağlıklı yatağı seçtiniz, peki ya karyola seçimi için nelere dikkat etmek gerekiyor?

Karyola önerilen güvenlik standartlarına uygun olmalıdır.
Parmaklıklar arasında 6cm'den fazla boşluk olmamasına dikkat edilmelidir. Büyük boşluklar bebeğinizin kafasının sıkışmasına neden olabilir.
Parmaklar tek el ile alçaltılıp yükseltilebilir olmalı.
Parmaklıklar kilit sistemine sahip olmalı.
Keskin köşeler, delikler ya da kıymıklar olmamalı.
Ayrıca bebekler sırt üstü, sert ve çarşafın kat yapmadığı dümdüz bir zeminde yatırılmalı ve yorgan/tüylü oyuncak gibi cisimler yatakta olmamalıdır. Battaniye ve yorgan gibi malzemeleri kullanmak yerine sıcak tulum vb. giysiler tercih edilebilir.

TIPIŞ TIPIŞ YÜRÜSÜN NENNİ…

Yatak, yorgan ve yastıkların temizliği nasıl olmalı?

Öncelikle kullandığınız yastık, yatak ve yorganlar antibakteriyel ve antialerjik özelliklere sahip olmalı. Yastık ve yorganların 60 derecede yıkanması tavsiye edilir. Bu sıcaklık tüm bakterilerin ortadan kalktığı bir değerdir ve ayda bir yıkama yapabilirsiniz. Yataklarda ise tercihinizi yıkanabilir, fermuarlı kılıf ya da pede sahip olanlarından yana kullanabilirsiniz. Aynı şekilde ayda bir ve 60 derecede yıkamanız halinde, en az kullanılan nevresim takımı kadar temiz tutmuş olursunuz.

BEBEK YATAĞI NEREDE KONUMLANDIRILMALI?

Bebeğinizin yatağını koyacağınız yeri iyi seçmelisiniz. Pencerenin, perdenin ya da bebeğinizin tırmanmasına yardımcı olacak hiçbir eşyanın yanında konumlandırmamaya çalışın. Perde bağları, şerit süsler, ip perdeler bebeğinizin boğulmasına neden olabilir. Bu nedenle kesin bir yere karar vermeden önce çevre kontrolünü detaylı bir şekilde yapmaya özen gösterin.

Yenidoğan bebekler çok sıcağı sevmezler. Bu nedenle yaklaşık 6. aya kadar onlar için yorgan kıvamında bir örtü kullanmak doğru değil. Zaten bu süreçte bebeğiniz için bir yorgan kullanmak ona sıkıntı verebilir ve bazı problemlere yol açabilir.

Tıpkı bir parmak izi gibi RENK ŞİFRELERİ de kişiye özel ve tektir

Renk Şifresi Danışmanı Zeynep Tarhan Muslu ile renkler ve anlamları üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Hazırlayan: Pınar Hiçdurmaz Kayıran

"Tıpkı bir parmak izi gibi renk şifreleri de kişiye özel ve tektir." diyen renk danışmanı Zeynep Tarhan Muslu ile renklerin hem bizim hem de çocuklarımızın üzerindeki etkisini konuştuk. Bu bilgiler ışında çocuk tekstilinden çocuk odası dekorasyonuna kadar pek çok konuya değindik.

RENK ŞİFRESİ NEDİR, BAHSEDER MİSİNİZ?

Renk Şifresi toplumun her kesimi tarafından "ulaşılabilir lüks" olarak tanımladığımız bir renk hizmeti. Renklerle ilgili iç sesimizi dinlemeyi modern dünyada tamamen unutmuş durumdayız. Moda ya da trendleri takip etsin ya da etmesin herkesin bir renk farkındalığı geliştirmesi çok önemli.

BEBEKLERİN VE ÇOCUKLARIN RENK ŞİFRELERİ NELERDİR?

Herkesin doğuştan gelen ve hayat boyu hiç değişmeyecek olan kişisel renk ayarı vardır. Anne-babanın yanı sıra çocukların ve hatta bebeklerin bile renk şifresi çözülebilir. Yeterli gün ışığında ve belirlediğimiz yöntemlerle kişisel 'Renk Şifreleri'ni kolaylıkla bulabiliyoruz. Tıpkı bir parmak izi gibi renk şifreleri de kişiye özel ve tektir.

RENKLERİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?

Evren renk demek, soluduğumuz hava gibi gördüğümüz renkler de tabii ki titreşimleriyle bize çok ciddi anlamda etki ediyor. Her rengin birçok olumlu ve olumsuz anlamı var. Renk yönetimi yanlış yapıldığında olumsuz, doğru yapıldığında da olumlu anlamlarına ulaşıyoruz. Kişilerin Renk Şifresi değişmez ve bu şifreye uygun renkler seçmek onların renklerin olumlu anlamlarını kullanmaları demek. Bu elbette çocuklar için de geçerli bir durum. Renklerin çocuklar üzerindeki etkilerini konuşmak aslında yetişkinlerden daha önemli. Renkler onları doğdukları andan itibaren etkiliyor. Renkler çocuklara birçok anlamda çok iyi geliyor, kızımda da bu iyi etkileri gözlemleyebiliyorum.

DOĞRU RENK SEÇİMİ BAŞARIYI ARTIRIYOR

BEBEK VE ÇOCUK ODALARININ DİZAYNINDA NELERE DİKKAT ETMELİ, RENKLERİ NEYE GÖRE KULLANMALIYIZ?

Çocuk odalarını kalıplaşmış renklere göre değil, çocukların kendi Renk Şifresi'ne göre dekore ettiğimizde, çocuklar kendilerine uygun renk tonlarında giydirdiğimizde mutluluk, konsantrasyon, başarı net şekilde artıyor.

Çocuk odasında, vurgularda bol renk kullanmaktan çekinmeyin, renklerin olumlu enerjisini ufak dokunuşlarla onlara da geçirebilirsiniz. Duvara basitçe uygulayacağınız dümdüz bir gökkuşağı onlara renkleri öğretirken en sevimli dostları olacak.

Özellikle çocuk odalarında birbirinden bağımsız iki rengi zikzaklarla duvara uygulamak son dönemde çok revaçta. Buradaki püf nokta koyu olan tonu aşağıya, açık olan tonu ise yukarıya uygulamak. Zihin açıcı etkisiyle mor tonları ve sakinleştirici etkisiyle turkuaz tonlarının yarattığı kombinasyonunu etkisini deneyin. Ben her zaman çocuk odasını renklendirmek için çocuğun doğmasını ve renklendirme işlemlerinin o büyürken aşama aşama yapılmasını öneriyorum. Ben de kızım Lara'nın odasını böyle aşama aşama tasarladım.

Çocuk odasında, vurgularda bol renk kullanmaktan çekinmeyin, renklerin olumlu enerjisini ufak dokunuşlarla onlara da geçirebilirsiniz. Duvara basitçe uygulayacağınız dümdüz bir gökkuşağı onlara renkleri öğretirken en sevimli dostları olacak.

Çocuklarda Akut Bronşiolit salgınına dikkat!

Çocukluk çağında sıklıkla rastlanan ve akciğerlerin küçük hava yollarında tıkanıklığa neden olan bronşiolit, özellikle soğuk havalarda kendini hissettiriyor.

Özel Esentepe Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uzm. Dr. Faruk Eren, çocuklarda sık görülen Akut Bronşiolit hakkında uyarılarda bulundu. Erkek çocuklarda daha sık görülen bronşiolit vakalarının çoğunun, anne sütü almayan ve kalabalık ortamlarda yaşayanlarda görüldüğünü belirtti.

Akut Bronşiolit ve hışıltılı solunum ile ilgili ebeveynlere bilgiler aktaran Eren, "Çoğunlukla viral enfeksiyonlarda görülen tablodur. Vakaların yüzde 50'sinden fazlasında Respiratuvar Sinsitiyal Virüs (RSV) sorunludur. Bunun yanı sıra Parainfluenza virüs, Adenovirüs ve Mycoplazmanm gibi virüslerin neden olduğu vakalar da vardır. Ancak bazı durumlarda bakteriyel pnömoni sonrası bronşiolit vakalarına rastlanabilir. Amerika'da yıllık 80.000 civarında RSV bronşioliti nedeni ile 1 yaş altı çocuklarda hastaneye yatış olmakla beraber, bunların 200 ile 500'ünde ölümlü vakalar görülmektedir. Erkek çocuklarda daha sık görülen bronşiolit vakalarının çoğuna, anne sütü almayan ve kalabalık ortamlarda yaşayanlarda rastlanmaktadır" dedi.

Aileler bireylerinden geçebiliyor

"Enfeksiyon kaynağı genellikle olgun aile bireyleridir" diyen Dr. Eren, "Bu bireylerde de görülen durum, minör solunum yolu enfeksiyonlarının çocuğa geçmesi şeklindedir. Tüm enfekte çocuklarda alt solunum yolu enfeksiyonu ve bronşiolit gelişmeyebilir. Bu durumda, çocuğun anatomik yapısı ve bağışıklık sistemi önem kazanır. Akut bronşiolit, bronşlarda daralma, ödem ve hücre debrisleri oluşması ile karakterizedir. Hastada hava alış-verişi ve akciğerde kanın oksijenlenmesi bozulur ve sonuçta akut bronşiolit ve hışıltılı solunum tablosu görülür. Klinik olarak enfeksiyon nedenlerinin dışında kistik fibrozis, astım, alerji, doğuştan anatomik bozukluklar, akciğere yabancı cisim aspirasyonu, travma, reflü ve sonlum yolu tümörleri de hışıltılı solunum sebebi olabilmektedir.

Olgun aile fertlerinde görülen hafif bir üst solunum yolu enfeksiyonu öyküsü sonrası çocukta önce hafif bir solunum yolu enfeksiyonu ve şeffaf bir burun akıntısı görülür. Daha sonra hışıltılı solunum, öksürük, huzursuzluk, solunum sayısında artma ve beslenmede azalma görülür" diye konuştu.

Tedavide altta yatan etmenlere bakılıyor

"Muayenede hastanın hışıltısı uzaktan duyulur hale gelmiş olabilir" diyen Uzm. Dr. Faruk Eren, "Solunum çabasının artması, gözle görülür hale gelecek derecede artmış olabilir. Bu duruma, burun kanadı solunumu ve kaburgalar arasındaki kaslarda çekilme şeklinde yardımcı solunum kaslarının eşlik ettiği de muayene sırasında gözlenebilmektedir. Akciğer muayenesinde railer duyulur ve soluk verme süresi soluk alma süresine göre uzamıştır. Teşhiste akciğer grafisi, fizik muayene ve RSV antijeni bakılır. Tedavi altta yatan nedene yöneliktir ve destekleyici tedavi ön plandadır. Bronşları genişletmeye yönelik ilaçlar kullanılır" ifadelerine yer verdi.

Çocuklarda El, Ayak, Ağız Hastalığı

El, ayak, ağız hastalığı, ilkbahar ve sonbahar döneminde özellikle 5 yaş altı çocuklarda sık görülen viral bir hastalık olarak karşımıza çıkıyor.

Bol Su ve Sıvı Tüketilmeli

Hastalığın tedavisi için özel bir ilaç yoktur ve verilen ilaç tedavisi sadece semptomları azaltmaya yöneliktir. Çoğunlukla hastalığın hafif semptomlar ile seyretmesi ve kendi kendine düzelmesi görülmektedir. Ateş olduğunda ateş düşürücü ve ağrı kesici verilebilir. Ağız içindeki aft ve boğaz ağrısı yüzünden bozulan beslenme için ağız spreyleri ve vitamin desteği ile beraber mümkün olduğunca ısıtılmamış ve çiğneme gerektirmeyen sıvı gıdaların tüketilmesi önerilir. Bol su ve sıvı, vücut direncini arttırdığı gibi hastalık ile mücadele eden vücudu daha dinç tutacaktır. Bu yüzden ve aynı zamanda sıvı kaybını engellemek adına hastalık süresince oral alımı bozulan çocuklara sıvı desteği yapılmalıdır. Dökütüler için rahatlatıcı kremler kullanılabilir.

5 yaş altındaki çocuklarda daha sık görülmesine rağmen hem daha büyük çocukları hem de yetişkinleri de etkisi altında alabilen çok bulaşıcı bir hastalık olduğunu dikkat çeken Hastane Derindere Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Wassim Bekraki, hastalığa karşı alınması gereken önlemleri anlattı.

BU BELİRTİLER ALARM VERİYOR

Bu hastalığın ana özellikleri birden başlayan yüksek ateş, boğaz ağrısı, iştahsızlık ve halsizlik bulguları ile birlikte ağız içinde ve ağız çevresinde, ellerde ve özellikle avuç içinde, ayaklarda ve özellikle ayak tabanında görülen döküntüler ile karakteristik olan bir hastalıktır… Çoğu hastada ilk gün yüksek ateş ile doktora gidilirken daha döküntülerin oluşmadığı ve ağız içinde akut farenjit manzarası görüldüğünden tetkik bakılmazsa yanılgıya düşüp tedavide hiç etkisi olmayan antibiyotik tedavisi başlatılır. Ama 24 saat ile 48 saat içinde ateşin düzelmeye başlaması ve bununla birlikte döküntülerin bariz hale gelmeye başlaması, ağız içinde aftların da oluşması ile ağrılı ve zor beslenme dönemi başlaması ile tekrar doktora başvurulur ve el ayak ağız hastalığı olduğu anlaşıldığında semptomlara yönelik tedavi başlatılarak ve eğer ereksiz yere verilmişse antibiyotik tedavisi kesilir. Döküntülerin özelliğine bakıldığında suçiçeği döküntüsüne benzeyen ama daha küçük içi sıvı dolu veziküller şeklinde veya kırmızı yuvarlak lezyonlar şeklinde olabilir. Bu döküntüler hem ağrılı hem de kaşıntı eşlik edebilir. Bu hastalık aileleri özellikle beslenme bakımından çok zorlasa da kendi kendini sınırlayan ve ağır hastalık tablosuna neden olmayan viral bir hastalıktır. Hastalar genellikle 7 ile 10 gün içinde gelişen tüm bulguların kaybolması ile tamamen iyileşirler.

EL HİJYENİNE ÖNEM VERİLMELİ

El ayak ağız hastalığı ile enfekte olan çocuğun salyası, dışkısı ve idrarı gibi olan salgıları ile temas sonucu bulaşabilir. Bu da solunum yolu ve ağız yolu ile bulaşma meydana gelebilir. Özellikle eller kilit görev görür. O da salgı teması, oyuncaklar ve eller ile bulaşabileceğinden hasta çocuklar ile aynı ortamı paylaşmak, kalabalık ortamlarda bulunmak hastalığa yakalanma riskini arttırır.

Hastalıktan korunmanın ana kuralları:

- Hastalığın ilk haftası genellikle bulaşma oranı en yüksek olan süredir. Bu yüzden mümkün olduğunca bu süre zarfından diğer çocuklara bulaşmayı önlemek adına çocuğu evde ve başka çocuklarla temas kurmasını engellemeyi sağlamak gerekir.
- İmmün sistemi yani bağışıklığı bozulmuş veya organ nakli yapılan kişilerden hasta olan çocuğunuzu uzak tutun. Aynı şekilde halen risk faktörü bilinmediğinden hamile olan kadınlardan hasta olan çocuğunuzu uzak tutun.
- Çocuklarınızın ellerini su ve sabun ile sık sık yıkayın.
- Sık temas edilen yüzeyleri uygun bir şekilde dezenfekte edin, özellikle çocukların ortak oyun alanları ve oyuncakları düzenli bir şekilde dezenfektan ile temizleyin.
- Bebeğinizin bezini değiştirdikten sonra muhakkak ellerinizi sabun ile yıkayın.
- Ortak tabak, bardak, çatal, kaşık ve havlular kullanmayın.
- Sarılma ve tokalaşma ve öpüşme gibi yakın temaslardan kaçının.

Aşırı hijyen çocukların bağışıklık sistemini olumsuz etkiler!

Hastalıkların en büyük sebebi olarak mikropları görür, sürekli onlarla bir savaş haline gireriz. Fakat bu savaşta galip gelmek yerine mağlup gelmek de var. Özellikle soğuk kış günlerinde daha da önem kazanan bağışıklık sisteminizin gücüne darbe vuruyor olabilirsiniz.

Bağışık sisteminin gelişimi anne karnında başlar. İlk aylarda zayıftır ve zamanla geçirilen enfeksiyonlar ile hafıza fonksiyonu gelişerek olgunlaşır ve vücudumuzu korumaya başlar. Annenin gebelikteki beslenmesi, stresi, gebelikte geçirilen enfeksiyonlar ile bağışık sistemi oluşmaya başlar. Bebek doğduktan sonra da çocuğun beslenmesi, yaşadığı ortamın fiziksel durumu, çocukluk döneminde geçirilen enfeksiyonlar, kullanılan ilaçlar ve aşılar ile bağışıklık sistemini etkileyen faktörlerdir. Aynı ortamda, aynı ailede yaşayan ikizlerde bile bağışıklık sistemi farklılıklar gösterebilmektedir. Fazla korumacı ailelerin çocuklarında bağışıklık sistemi yeterince gelişemediği için daha sık ve daha ağır enfeksiyonlar geçirme riskleri vardır. Bir çocuğun her yıl aşağı yukarı 7 – 10 kez üst solunum yolları enfeksiyonu geçirmesi son derece normal ve bağışıklık sistemini güçlendiren bir durumdur.
Son yıllarda astım – alerjik otoimmun hastalıkların ve enfeksiyonların özellikle sosyoekonomik olarak gelişmiş ülkelerde daha sık görülmeye başlanması hijyen hipotezi ile açıklanmaktadır. Hijyen hipotezine göre ortam sterilliği artıkça bağışıklık sistemi kendine doğru çalışır ve kendine zarar vermeye başlar. Bazı otoimmun hastalıkların temelinde bu yatmaktadır. Öz çamaşır suyu gibi maddelerle evin sık sık temizlenmesi çocuğun bağışıklık sisteminin gelişmesini engeller.
Çocuk ne kadar çok yaşadığı çevreyle ilişkide ise yaşıtları ile oynuyor, toprakla oynuyor ise o kadar bağışıklık sistemi güçlenir. Ailenin tek çocuğu olup steril çevrede yaşayan çocuklarda bağışıklık sistemini gelişemez ve bunun sonucunda çocuk sık sık hasta olurlar. Çok kardeşli kalabalık evlerde büyüyen çocuklar ise daha güçlü bağışıklık sistemine sahiptirler. Toplumsal bir flora vardır ve çocuk bu flora ile iç içe yaşayarak bağışıklığını güçlendirir.
Bu bağlamda kreşe giden çocuklar eğer evde çok korumacı ve steril ortamda büyütülmüşler ise kreşin ilk yıllarında birçok mikroorganizma ile karşılaştıkları için sık enfeksiyon geçireceklerdir. Bu enfeksiyonların yüzde 80 viral enfeksiyonlardır ve bu durumlarda gereksiz antibiyotik kullanımı ile çocuğun cilt – bağırsak ve boğaz florası bozularak bakteri direnci artar ve çocukta alerji – astım – atopi riski artar.

ANNE SÜTÜ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN EN ÖNEMLİ BESİN KAYNAĞI!

Beslenme bağışıklık sistemini en çok etkileyen çevresel faktörlerden biridir. Bağışıklık sisteminde en önemli besin kaynağı tabi ki anne sütüdür. Anne sütü içeriğindeki immunglobulinler ve koruyucu diğer faktörleri bebeğe direkt olarak geçmekte ve bireyin ömür boyu onu koruyacak olan bağışıklığının ilk temellerini atmaktadır.

1 KÖFTE İLE ÇİNKO İHTİYACI KARŞILANABİLİR

Çinko elementinin de güçlü savunma mekanizmasında önemli rolü vardır. Bu nedenle son yıllarda çinko preparatları çok satanlar listesinde

Bu uyarıları dikkate alın!

Çocuğunuzu enfeksiyonlardan korumak ve bağışıklığını güçlendirmek istiyorsanız şu uyarıları dikkate alınız;

- Yeni doğandan itibaren tüm aşılarını yaptırın.
- Ellerini düzenli ve sık yıkamasını sağlayın. Ellerin sık yıkanması birçok enfeksiyon hastalığından korunmada en önemli koruyucu mekanizmadır. El yıkamasının mümkün olmadığı durumlarda el dezenfektanı kullanın.
- Düzenli ve dengeli beslenmesini sağlayın. Protein, karbonhidrat ve yağ içeriği dengeli ayrıca vitaminden zengin meyve ve sebze tüketimine dikkat edin.
- Bol sıvı tüketmesini sağlayın.
- Yeterli ve düzenli uyumasını sağlayın.
- Sigara dumanından uzak tutun.
- Mecbur kalmadıkça kalabalık mekanlara sokmayın.
- Hasta kişi ve çocuklardan uzak tutun.
- Mevsimine uygun giydirin. Yaşına uygun ve düzenli spor yapmasını sağlayın

yer almaktadır. Oysaki çocuğunuz, her gün tükettiği gıdalardan kendisi için gerekli olan çinkoyu alabilir. Örneğin; 100 gr ette (3 köfte) 9 mg, pişmiş nohutun 100 gramında 1.4 mg çinko bulunmaktadır. 1-3 yaş arasındaki bir çocuğun 3 mg çinkoya ihtiyacı olduğuna göre, sadece 1 köfte tüketen bir çocuk bile çinko ihtiyacını rahatlıkla karşılamış olacaktır.

VİTAMİN ALIMINA ÖZEN GÖSTERİLMELİ

Antioksidan olarak adlandırılan A, C, D, E vitaminlerinin, demir, çinko ve selenyumun yeterli miktarda alınmasına özen gösterilmelidir. A vitamini, sarı renkli ve koyu yeşil sebze, meyvelerden alınabilir. C vitamini hastalıklara karşı koruyucu vitaminlerin başında gelir ve çilek, kivi, kavun, portakal, mandalina gibi meyveler C vitamini açısından oldukça zengindir. Ayrıca zerdeçal, zencefil de C vitamini kaynaklarındandır. E vitaminini ise; kuruyemiş, zeytin, zeytinyağı ve bazı yeşil sebzelerde bulunmaktadır. D vitamini için gıdaların dışında güneş de önemli bir kaynaktır. Bu sebeple temiz hava ve güneşten de faydalanmayı ihmal etmemek gerekir. Çinko, bağışıklık sisteminde önemli rol oynar. İlaçlar aracılığı ile çinko alınabileceği gibi et, nohut gibi gıdalar da önemli çinko kaynaklarındandır. Selenyum; dana-kuzu ciğeri, somon ve ton balıklarından alınabilir. Demir eksikliği bağışıklık sistemini en çok etkileyen nedenlerden biridir. Bu nedenle aralıklı olarak, demir eksikliğinin varlığı kontrol edilmeli ve ona göre tedavi düzenlenmelidir.

SARI VE KOYU YEŞİL SEBZE MEYVELER A VİTAMİNİ ZENGİNİ

A vitamini sarı renkli ve koyu yeşil sebze ve meyvelerden elde edilebilmektedir. Karotenler A

vitamini öncüsü sayılır. Bu nedenle savunma sisteminin yardımcı elemanlarındandır. Greyfurt, havuç, kuru kayısı, Trabzon hurması, kırmızılahana, pancar, kırmızı turp, yaban mersini ve böğürtlende bol miktarda karoten bulunmaktadır. Tüketilen sebze ve meyvelerin mevsimine uygun olarak alınması, vücudun ihtiyacının doğal yoldan karşılanmasını sağlayacak ve çocuğunuzun savunma sistemini güçlendirecektir.

SELENYUM VE DEMİR ÇOCUĞUNUZA GÜÇ VERİR

Çocuğunuzun güçlü bir savunma sisteminin olması için sağlıklı bir vücuda sahip olması gerekir. Bunun için öncelikli koşul, mümkün olduğunca rafine olmuş gıdalardan ve raf ömrü uzun gıda maddelerinden uzak kalmasıdır. İkincil olarak antioksidan olarak adlandırdığımız A,C,E,D vitaminleri, demir ve selenyumu yeterli miktarda olmasını sağlamak ve bunun için gerekli gıdaları uygun miktarda tüketmesidir. Selenyum; karides, mantar, dana ve kuzu ciğeri, somon ve ton balığında bulunur.

SAVUNMA SİSTEMİ DENGESİ İÇİN OMEGA-3 VE OMEGA-6

Bebeğin savunma sistemi dengesinin korunması için Omega-3 ve Omega-6 yağ asitlerinden de faydalanılmalıdır. Omega-6; yağ kaynaklarının çoğundan alınabilirken; Omega-3 keten tohumu, ceviz ve balıktan karşılanabilir. Ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirdiği iddia edilen bazı ilaçları almadan önce mutlaka uzman hekime danışmak gerekir. Aynı şekilde grip aşılarını uygulamadan önce de hekime danışmak oldukça önemlidir. Son yıllarda gündemde olan prebiotik ve probiotiklerin de savunma sistemindeki desteğinin unutulmaması gerekir.

YETERLİ UYUMAYAN ÇOCUK KOLAY HASTALANIR

Bebeklerin ve çocukların bağışıklık sisteminin güçlenmesinde uyku çok önemlidir. Erişkinlere göre çocukların uyku gereksinimi daha fazladır. Yeterli uyumayan, dinlenmeyen çocukların hastalıklara daha kolay yakalandığı bilinen bir gerçektir.

Danışman Astrolog
AYLİN İLERİ
@aylin_ileri
aylin@aylinileri.com

İletişim ve Aklın Gezegeni: Merkür

Astroloji gündemini takip edenler bilir, geçtiğimiz ay en çok Merkür hakkında yazıldı, çizildi. Hatta geri giden Merkür'e dair haberler sadece o dönemde değil, yıl boyunca hep gündemimizdeler ve her zaman popülerler. İyi de neden onun hakkında bu kadar çok konuşuluyor ve yazılıyor dersiniz?

Merkür; uydumuz Ay'dan sonra en hızlı hareket eden gezegendir ve yılda üç kez geri gider. Tek başına bu bile dikkatleri üzerine çekmesine yetebilir. En önemli noktaysa Merkür'ün; insan hayatında akıl yürütme, iletişim ve öğrenme sürecinden sorumlu olması. Astroloji söz konusu olunca, yıl içinde en çok konuşup üzerine yorum yaptığımız gezegenin o olması kesinlikle bir tesadüf değil.
Merkür'ün bulunduğu burç; bizlerin nasıl düşündüğü, öğrendiği, olaylar arasında nasıl bağlantılar kurduğu ve fikirlerimizi ne şekilde dile, kaleme döktüğümüzle ilgili çok şey anlatır. Öyleyse çocukların doğum haritasında Merkür'ün nerede olduğunu bilirsek bu konular hakkındaki bilgilere ulaşabiliriz. Eğer çocuğunuzun doğum haritasına sahip değilseniz, gezegenlerinin hangi burçta olduklarını bilmiyorsanız bana e-posta atabilir veya internet üzerinde bulunan sitelerden doğum haritasına ulaşabilirsiniz. (Bir doğum haritası için gerekli olan bilgiler; doğum günü yeri ve saatidir.)
Merkür'ün açıları ve doğum haritasında temas ettiği gezegenler ise; öğrenme ve akıl yürütme sürecinde önümüze çıkan zorluklar ile yolumuzu açan destekler hakkında çok şey anlatırlar. Bu konuya yeni yılda değineceğim. Şimdilik Merkür'ün yer aldığı burçlar hakkında duralım ve bu konuya odaklanalım.
Merkür Ateş elementi burçlarındaysa Eğer Ateş elementi burçlarındaysa; coşkulu, hevesli ve sesini duyurmayı anlatmayı çok seven bir çocuğunuz vardır. Bu gruptaki çocukların ses seviyeleri de coşkuları gibi bir hayli yüksektir. Özellikle koç burcundaki Merkür, oldukça hızlı düşünür. Rekabeti ve meydan okumayı sever. Yeni düşünceler bulmayı, ilk sözü söyleyen olmayı, maceraya ve keşfe çağıran konuları öğrenmeyi önemser. Bunu yaparken bir konuyu tam olarak öğrenmeden bir başkasına geçiyor olabilir. Ona dinlemeyi, soru sormayı ve sabrı öğretmeniz önemli. Aslan burcundaki Merkür, oldukça yaratıcıdır, çözüm odaklı düşünür. Samimi içten ve dikkat çeken bir iletişim tarzı vardır. Asıl önemli nokta ise kendi düşüncelerini ve arzularını anlaması, onay beklemeden kendini ifade etmeye cesaret göstermesidir. Bunu hızlı kavrayan çocuk, çok hızlı yol alır ve iletişim becerileri ile parlar. Yönetmeyi, kendini dinletmeyi ve sahneyi çok sevdiğinden iletişim zaman zaman tek yönlü olabilir. Bu konuda empati geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca ona bir dinleyici topluluğu bulabilir, gönlünü kazanabilirsiniz. Yay burcundaki Merkür iyimser, özgüvenli ve esprili bir iletişim becerisine sahiptir. Çok yönlüdür, hayata dair çok sorusu olabilir. Küçük parçaları öğrenip onlardan bir bütün oluşturma yolunu seçmez. Akıl yürütme şekli bütünden parçalara doğru ilerler. O yüzden detayları değil, ana fikri sever. Öğrendiğini veya duyduklarını tecrübe etmeye, uygulamaya çok heveslidir. Ona yapabileceğiniz en büyük destek, sezgi yolu ile kavrayışını geliştirmesine yardımcı olmak olabilir. Onun zihnini ezberci eğitim sistemi ile yormamaya; bunun yerine onu yaratıcılığa, sezgi ve ilham yoluyla öğrenmeye teşvik edin.

Sadelik ve dinginlik verir

Merkür Toprak elementi burçlarında, sadelik ve dinginlik verir. Adım adım öğrenen, dikkati yüksek bir çocuğunuz var. Fakat konuşmaya, fikrini paylaşmaya çok hevesli olmayabilir. Onu biraz teşvik etmelisiniz. Boğa burcundaki Merkür, neye bakıyorsa onu görür. Soyut değil, somut olan, elle tutulur konular onun ilgisini çeker. Konuşmak için konuşmaz. İyi bir dinleyicidir, sakindir, yumuşaktır.

Belli bir rutinde olmayı, onu sürdürmeyi sever. Bilinen ona gösterilen şekilde model, kitap ve oyunlara bağlı kalarak öğrenmeyi sever. Yeni bir şey arayışında değildir. İletişim ve düşünce dünyasını geliştirmek için, kendini güven içinde hissettiği bir ortam yaratarak zihinsel yaratıcılığını artıracak oyunlar oynayabilir, küçük işler verebilirsiniz. Merkür başak burcundayken; detaylara, inceliklere, satır aralarına önem verir. Farklı konular arasında bağlantıları hızlıca bağlar, çabuk akıl yürütür. Analitik ve matematik zekâsı çok yüksektir. Sıkılmaz, üşenmez, yorulmaz. Diğer taraftan olumsuzu görmeye, hata veya kusuru yakalamaya doğuştan meyillidir. Onu takdir edin ve çok sık eleştirmeyin. Çocuğunuz karmaşık konuların üstesinden gelebilecek pratik çözümler üretebilir. Belli bir

düzen içinde, sistemli ve metodik bir şekilde öğrenebilir. Detaylara düşkünlük ve temkinlilik ise onu yavaşlatabilir. Zaman zaman hiçbir şeyi tam olarak öğrenemeyeceği, hata yapacağı korkusu artabilir. Onu her konuda değil, seçtiği bir alanda iyi olabileceği yönünde teşvik edin. Odak alanını tam öğreninceye kadar daraltın ve sonra yenisine geçin. Oğlaktaki Merkür de benzer şekilde gerçekçi ve pragmatik düşünmeye meyillidir. Kendini net ve sade şekilde gerektiği kadar ifade eder. Temkinli ve dikkatlidir. Yan yollara sapmaz, lafı dolandırmaz. Başarılı olacağına inandığı ve yapabileceği konular onun ilgisini çeker. Derinlemesine öğrenmeyi sever, konsantrasyonu yüksektir. Sabrı ve disiplini sayesinde mutlaka amacına ulaşır. Onun için küçük yaştan itibaren saygı duyulmak, önemli biri olmak düşüncesi çok önemlidir. Onu dinleyin, ciddiye alın ve günlük rutin içinde yapabileceği işler, ödevler verin. Ağzınızdan çıkanlar onun için; uyulması gereken bir kural veya ulaşılması gereken bir hedef olarak algılanabilir. Biraz eğlenceye ve rahatlamaya ihtiyacı olacaktır. Mutlaka birlikte oyun oynayın, sohbet edin.

Öğrenmeyi ve iletişim kurmayı seven bir çocuk

Hava elementindeki Merkür; hızlı, çok yönlü, öğrenmeyi ve iletişim kurmayı seven bir çocuğun habercisidir. Onunla birlikte siz de yollara düşebilir, daha çok konuşup daha az uyuyabilir, yepyeni bir sosyal çevre içine girebilirsiniz. İkizler burcundaki Merkür; çok konuşan, soru soran hayliyle az dinleyen bir çocuğun habercisidir. Düşünceleri ve ilgi alanları sıklıkla değişir. Bitmek bilmeyen bir merakı ve zengin bir hafızası vardır. Her şeye şüphe ile yaklaşır, sorgular, kurcalar, açar bakar o yüzden ona bozulmayın. Bırakın araştırmayı ve bilgiye doğru yollardan ulaşmayı öğrensin. Akıcı konuşan, hızlı akıl yürüten bu çocuklara biraz yavaşlamayı ve öğrendiklerini sindirme becerisini kazandırmak çok önemli. Terazi burcundaki Merkür; fikir alış-verişlerinde bulunmayı çok sever. Tanımadığı insanlarla iletişim kurmaya bayılır. Zarif, dikkatli ve kendini dinleten bir iletişim tarzı vardır. Karar vermeden önce uzun uzadıya düşünür hatta bazen o kararı bir türlü veremez. En güzel, en iyi, kimseyi incitmeyen, herkesi içine alan bir karar ya da böyle bir fikir peşindedir. Kimseyi kırmamak, gücendirmemek adına kendini geri plana atabilir. Özellikle kardeşi veya çok sık görüştüğü arkadaşları ile iletişimine dikkat edin. Dengeyi yakalaması açısından, ona küçük tavsiyeler verin. Merkür kova burcunda, renkli ve eğlenceli bir iletişim kabiliyeti katar. Aklı, fikirleri bazen o kadar hızlı ilerler ki kelimeler ona yetmez. Fikirleri, akıl yürütme gibi pat diye olur, zamana yayılmaz. Çok yönlü, geleceği gören, akılcı, pratik, sağduyulu bir aklı vardır. Bu tarzın getirisi orijinal bakış açıları, eğlenceli ve işe yaran buluşlarıdır. Zaman zaman akla hayale sığmayan fikirlerle de gelebilir elbette. Onun diline, düşüncelerine yetişmeniz kolay olmayabilir. Ukalalık, inatçılık yapabilirler. Soyut gerçeklikten kopuk fantezilerine de şahit olabilirsiniz.

Yumuşacık ve hassas bir yapıya sahip

Merkür Su elementindeyse; yumuşacık ve hassas bir yapıya sahip çocuğunuz var. Öğrenim ve iletişim becerilerini artırmak, onunla daha yakın iletişim kurabilmek için duygu dünyanızı açmaya, hayatınızda sanata daha çok yer vermeye hazır olun. Bu çocuklar mantıkla değil, sezgileri yoluyla öğrenirler. Duygusal zekaları çok yüksektir. Yengeç burcundaki Merkür, oldukça keskin bir hafıza ve kelime dağarcığı katar. Duygularını ifade edebilmek, onun için birinci sıradadır. Akıldan çok sezgileri ön plandadır. Tatlı dilli, sevgi dolu, sempatik tarzda iletişim kuran bir tarzı vardır.

Ailesi, ailenin kendi içinde kurduğu iletişim şekli, ihtiyaçlarına-duygu dünyasına duyarlı olup olmadıkları, evdeki rutinler gibi tüm bunlar düşüncelerini, iletişim şeklini, öğrenme becerilerini etkiler. Bu yüzden onun duygu dünyası ile düşünceleri arasında kurduğu bağlantıya çok özen gösterin. Detayları yakalamaya çalışın. İçine döndüğü, alındığı, kırıldığı konuları yakalamanın yollarını bulun. Günlük tutmak, hikayeler yazmak, şarkı söylemek, resim yapmak, bir bitkiye veya canlıya bakmak, onunla yakınlaşmak gibi konular onu zenginleştirir. Size de yardımcı olur. Zaten bu konularda doğuştan yeteneklidir. Akrep burcundaki Merkür, araştırma ve gizli olanı bulma konusunda muazzam bir yetenek verir. Ondan hiçbir şey kaçmaz. Konuşulmamış olanı sezer. Bir işte bit yeniği varsa, bir şey saklanıyor veya olduğu gibi değilse mutlaka ortaya çıkarır. O yüzden bu çocuklar için söz vermek, sözünde durmak, doğru söylemek, lafı dolandırmamak, bahaneler uydurmamak çok ama çok önemlidir. Dürüst ve samimi bir iletişim kurmaya, yalan söylememeye dikkat edin. Eğer kendini güvende hissetmezse, incitici bir şekilde konuşabilir, inatlaşabilir. Konsantrasyon yeteneği iyi, hafızası çok kuvvetlidir. Kolay kolay ilgi alanları değişmez, sabırlı ve dikkatlidir, pes etmez. Zor işlerin üstesinden gelmeyi, kendiyle yarışmayı çok sever. Merkür Balık burcundayken, çok canlı renkli bir hayal gücü ve vizyon katar. Diğer taraftan mantıkla değil; semboller veya betimlemeler yoluyla düşünür ve akıl yürütür. Klasik eğitim sisteminde en çok zorlanan çocuklar Merkür'ü balık ve kova burcunda olanlardır. Onların akıl yürütme ve bildiklerini ifade şekli çok özgündür. Sürüye ve kalıplara uymazlar. Ayrıntılı, detaycı ve analitik düşünmekte zorlanabilir. Daha çok kendince bir öğrenme ve anlatma tarzı oluşturmaya çalışır. Görsel hafızası gelişmiştir. İşitselden çok dokunsal ve görseldir. Hayal gücü, sezgileri, olayları gerçekleri algılama biçimleri çok kişiseldir. Gördüğünü olduğu gibi algılamak yerine görmek istediği gibi algılamayı seçebilir. Bu hayal gücünü, yaratıcılık ve ilham gerektiren, geleceğe dönük, vizyon ve farklı bakış açısı gerektiren oyun ve uğraşlar için kullanmaya teşvik edebilirsiniz. Hayal dünyasını geliştireceği ve onu yaşayacağı zaman aralıkları yaratıp gerçek dünyayı, ödevleri, yapması gerekenleri ayrıştırmasında yardımcı olabilirsiniz.

Doğum haritasında Merkür Retro ise, düşüncelerde ve iletişimde karışıklık, karmaşaya düşmek, sık sık fikir değiştirmek, kendini tam ifade edemiyorum duygusu daha çok görülebilir. Bu durum iletişim becerilerini geliştirmek, belki farklı bir tarz ve üslup geliştirmek konusunda kişiyi motive edebilir. Böylece bu farklılık bir beceriyi yeteneği de doğurabilir. Kısaca geri giden bir Merkür, illa ki olumsuzu taşımaz. Bununla nasıl baş edeceğinize kalmış diyebiliriz. Sevgiyle…

HEM ÖZGÜR
HEM DE CESUR!
TÜRKİYE'DE BUTİK
DERGİCİLİĞİN
TEK ADRESİ

MH MEDYA YAYIN GRUBU

Baby&You
YENİ
TÜYOLAR!
BABALAR İÇİN

car
Yeni Defender

"ESPOR GELECEĞİN FUTBOLU OLACAK"
ESPORTS
LIFE
ESPOR
7
BERKE DEMİR 'THALDRIN'
AİLENİZİN DESTEĞİNİ ALIN

healthy food
TAZE
BALIK
SAĞLIKLI VE LEZİZ
7 BALIK TARİFİ
KURU YEMİŞ VE
KURU MEYVELER

DİLEK İMAMOĞLU

PLATODAN
KURTUL!
ABS
SADECE 10
HAREKETLE
VÜCUT
TİPİNİ
YEN!
PROTEMLİ
KAS
MENÜSÜ
KARA
KÖPEK
ANTRENMANI
CİNSEL GÜCÜ
6 ARTTIRAN
BESİN

women's
TAM
ZAMANI
GÜÇLÜ
VE ÖZGÜR
Selin
Sekerci
6 SQUAT
EGZERSİZİ

Besin alerjisine en çok çocuklar yakalanıyor

Besin alerjisi her yaşta görülse de daha çok çocukları etkiliyor. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde yumurta alerjisi yoğunlukta…

Bazı araştırmalar, yer fıstığı alerjisi olan bir çocuğun küçük kardeşlerinin de alerjik olacağını göstermektedir.

Türkiye'de çocuklarda en çok görülen sağlık sorunlarından olan besin alerjisi, yaşanılan coğrafi bölgeye göre farklılık gösteriyor. Ege ve Marmara'da çocuklarda daha çok süt alerjisi görülürken, Akdeniz, Karadeniz, İç Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgeleri'nde yumurta alerjisi yoğunlukta… Çocukların vücudu yetişkinlerden daha çok besinlere karşı reaksiyon veriyor. Besin alerjisi, 3 yaşın altındaki çocukların yüzde 6 ila 8'ini ve yetişkinlerin ise yüzde 3'ünü etkiliyor. Tedavi olmayan bazı çocukların büyüdükçe gıda alerjileri artıyor. Hatta alerji çok hızlı gelişerek ölümcül olabiliyor.

2 YAŞINA KADAR RİSK YÜKSEK

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Türkiye'de tüm yaş grupları dikkate alındığında, en sık çocuklarda besin alerjisi görülmektedir. Yaş grubuna göre ise 0-2 yaş içerisinde en sık süt, 2-5 yaşlarında süt, yumurta, kabuklu deniz ürünleri, kuru yemişler, balık ve undan kaynaklanan besin alerjisi görülmektedir. Çocuk büyüdükçe deniz ürünleri ve kuru yemişler önem kazanmaktadır" diyor.

GENETİKLE GEÇER Mİ?

Saygı, pirinç, et, susam gibi daha nadir besinlere karşı da besin alerjisi gelişebileceğini belirtiyor. "Besin alerjisi olan çocuklarda gözlemlenen bulgular, iştahsızlık, kusma, dışkı değişiklikleri, egzama, astım ve büyüme geriliğidir" diyen Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Besin alerjisinin coğrafi özellikler taşımasının sebebi, kişilerin beslenme alışkanlıklarının farklı olması ve besinin işlenme, pişirilme şekline bağlı olarak farklı tüketilmesidir. Bütün besinler alerji yapabilir. Alerjik reaksiyonları en çok tetikleyen yiyecekler arasında balık, kabuklu deniz hayvanları, yer fıstığı ve ceviz bulunur. Çocuklar için sorunlu yiyecekler; yumurta, süt, yer fıstığı, ağaç fındık, soya ve buğday içeren besinlerdir. Besin alerjisi semptomları bebeklerde ve çocuklarda en sık görülür, ancak herhangi bir yaşta da ortaya çıkabilir. Alerjiler ailelerde yayılma eğiliminde olsa da çocukların genetik olarak gıda alerjisine yakalanıp yakalanmayacağını, kardeşlerin de benzer bir durumda olup olmayacağını tahmin etmek imkansız. Örneğin bazı araştırmalar, yer fıstığı alerjisi olan bir çocuğun küçük kardeşlerinin de alerjik olacağını göstermektedir."

ALERJEN İÇERMEYEN GIDALAR VAR!

Prof. Dr. Y. Birol Saygı'nın verdiği bilgiye göre, alerjen içermeyen gıdalar pazarı da büyüyor. Gıda üreticileri gıda alerjilerinin ilk etapta önlenmesi için hareket ediyorlar. Tüketicilerin de alerjik reaksiyonları önlemek için bilinçlenmeye başladığını söyleyen Saygı, "Sadece birkaç yıl öncesine kadar sağlık yetkilileri, ebeveynlere çocuklarının diyetlerinde yumurta, süt ve yer fıstığı gibi potansiyel alerjenlerin kullanılmasını azaltmalarını tavsiye etmekteydiler. Ancak, son araştırmalar, bu tür gıdaların küçük miktarlarda çok erken yaşlardan itibaren dahil edilmesinin güçlü bir koruyucu etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Örneğin, fıstık ezmesinin erken yaşlarda ve sık tüketilmesinin, yer fıstığının toplam kaçınma ile karşılaştırıldığında fıstık alerjisi riskinin büyük ölçüde azalmasına yol açtığı bulgulamıştır" şeklinde konuşuyor.

En tehlikelisi anafilaksi!

Gıda alerjisi, vücudumuzun bağışıklık sistemi tarafından tetiklenen bir gıdaya verilen anormal bir tepki… Saygı'ya göre, en şiddetli alerjik reaksiyon anafilaksi… Tetik gıdaya maruz kaldıktan birkaç dakika sonra ortaya çıkabilen anafilaksi, ölümcül olabiliyor. Vücudumuzun bağışıklık sisteminin sağlığa zararlı enfeksiyonlar ve diğer tehlikelerle mücadele ederek bizi sağlıklı tuttuğunu söyleyen Prof. Dr. Birol Saygı, "Bağışıklık sisteminiz bir gıdaya veya gıdadaki bir maddeye aşırı tepki verdiğinde, bunu bir tehlike olarak tanımlayıp, koruyucu bir tepkiyi tetiklediğinde gıda alerjisi reaksiyonu oluşur. Gıda alerjilerinin en tehlikeli türü olan anafilaksi görüldüğünde solunumunuzu bozabilecek, kan basıncınızda çarpıcı bir düşüşe neden olabilecek ve kalp atış hızınızı etkileyebilecek yaşamsal tehditler ortaya çıkıyor. Anafilaksi görüldüğünde derhal bir epinefrin (adrenalin) enjeksiyonu ile tedavi edilmesi gereklidir" diye konuşuyor.

Anafilaksinin belirtileri neler?
Alerjik reaksiyon belirtileri cilt, mide-bağırsak sistemi, kalp-damar sistem ve solunum yollarını içerebilir. Kusma ve/veya mide krampları, kurdeşen, nefes darlığı, hırıltı, tekrarlayan öksürük, kısık boğaz, yutma sorunu, dilin şişmesi, konuşma veya nefes alma becerisini etkileyen belirtiler, zayıf nabız, derinin soluk veya mavi renklenmesi, baş dönmesi veya bayılma hissi gibi yollardan bir veya daha fazlası belirti vererek yukarıda belirtilen ana sistemler altında yüzeyleşir. Nefes alma ve vücudu şoka sokma potansiyeli olan ve hayati tehlike arz eden bir reaksiyon olan anafilakside reaksiyonlar eşzamanlı olarak -örneğin, kızarıklık eşliğinde karın ağrısı gibi- vücudun farklı bölgelerini etkileyebilir.

ETİKETLERİ DİKKATLİ OKUYUN

Gıdaya alerjisi olan tüketicilerin gıda etiketlerini dikkatle okumalarını tavsiye eden Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Gıda etiketlerinde yer fıstığı, ağaç fıstığı, soya fasulyesi, hardal, yumurta, lupin, süt, balık, gluten, kereviz, susam, kükürt dioksit, yumuşakçalar ve kabuklular içeren tahıllar olmak üzere 14 ortak alerjeni listelemektedirler. Önemli bir konuda alerjenleri içermeyen ürünler için en iyi uygulama, çapraz kontaminasyonu önlemek ve tüketicilerin gıdanın reçetesinde mevcut olup olmadıklarını bilmelerini sağlamaktır. Gıda alerjik tüketicileri için etiketleri okumaları alerjik riske maruz kalmamaları için önemli bir olgudur."

Yazar **B&Y**

Bebeğim Geliyor

ESRA ERTUĞRUL
Emzirme Danışmanı Bebek Hemşiresi
@bebeimgeliyor

Anne sütünü arttırma yolları nelerdir?

Emziren anneler içinde bulundukları durumun karmaşasından, süte geçer kaygısından ya da "sütüm korur" gibi yaygın inanışlardan dolayı korunmayı düşünmüyorlar. Bu da sürpriz gebelikler olarak karşımıza çıkıyor. Emziren anneler nasıl korunmalı? Bu yazımda size yardımcı olacak bazı öneriler paylaştım.

Herkese merhabalar,
Bu aydan itibaren her ay sizlerle birlikte olacağım. İlk yazımın konusu bana en sık sorulan soru olan; "Anne sütünü Arttırmak."
Anne sütü; bebeğimize vereceğimiz en büyük hediye. Hal böyle olunca da bebeğimiz doğduğu andan itibaren yeni annenin endişeleri, kaygıları başlıyor; ''Sütüm yetiyor mu, nasıl arttırmalıyım?'' .
Her annenin sütü bebeğine veya bebeklerine yeter. En başta annenin buna inanması en önemlisidir. Vücudumuzda sütü yapan prolaktin emzirdikçe salınır. Ama sütün kanallardan bebeğe ulaşması için oksitosin denilen hormon devreye girer. Bu hormon çok çekingen, stresten etkilenen bir hormondur. Anne gerildikçe, stres düzeyi artıkça salınımı yavaşlar ve süt bir türlü bebeğe ulaşmaz. Anneye sorarsın, ne yapıyorsun diye. Her şeyi yapıyor ve süt halen yoksa o zaman stres durumunun etkili olduğunu söyleyebiliriz. Onun için emzirme sürecinin güzel geçmesi için en başta kendinize ve bebeğinize inanmanız, kendinize vakit ayırdığınız bir süreç olmasına gayret etmeniz en önemlisidir. Bundan sonrası teknik detaylardır ve çözümü bellidir.
İkinci en önemli konu da bebeği doğru pozisyonda emzirmek. Mutlaka buna anneler dikkat etmeliler. Eğer bebeğiniz doğru pozisyonda emmezse sütünüze tam olarak ulaşamaz, her geçen gün de azalmaya başlar. Bunun yanında göğüs uçlarınız da yara olur ve size hep sıkıntı verir. Bunun için hastaneden çıkmadan bebek hemşiresinden doğru pozisyonda emzirmeyi öğrenin.
Anne sütünü arttırmak da bebeği her istediği zaman istediği kadar emzirmek de çok etkili. Anne sütü ne kadar talep olursa o kadar çok olacaktır. O nedenle sütünüzü artırmak istediğinizde bol bol emzirin. Özellikle ilk on gün boyunca saatte bakmaksızın, hangi göğsü emzirdiğinize bakmaksızın bol bol emzirin.
10-12. gün sonunda artık anne sütünüz olgunlaşma sürecini tamamlandığından emzirme sürenizin ortalama 15-12 dk. sürdüğü seanslar şeklinde olmasına ve anne sütünün yağlı kısmını emmesi gayret edilmelidir.
Anne sütünüzü bol bol emzirdiğiniz halde artmıyor diye düşünüyorsanız o zaman pompanızla mutlaka her beslenme sonrasında 15 dk. sağma yapın. Bu sağmalar hep emzirme sonrasında olmalıdır. Çıkan süt miktarına lütfen kafayı takmayın. Çıkan miktar az olabilir. Bu sağma işlemiyle göğsünüze bol bol ileti göndererek sütünüzü artması sağlanmaktadır.
Bunların dışında içtiğiniz su miktarı ve annenin beslenmesi de anne sütünü arttırmada çok etkilidir. Gün için de ortalama 2-2,5 lt su içmek çok önemlidir. Suyun yanı sıra 3-4 fincan rezene çayı ve emziren anneler için satılan hazır çaylardan içilmelidir. Su içmek için sizlere bir öneri; her emzirme sonrasında büyük bir bardak su içip, yanında 3-4 ceviz -bademyemek hem sütünüzü arttırır hem de anne sütünüzün yağ miktarını arttıracaktır. Emziren bir anne özellikle süt arttırma dönemindeyse mutlaka hayvansal proteine ağırlık vermelidir.
Bu süreçte baklagillerden de yararlanılmalıdır. Ama emziren bir anneye baklagiller gaz yapıyorsa uzak durmakta fayda vardır.

Bunların dışında dereotu, dut, üzüm, bira mayası, koyu yeşil yapraklı tüm sebzeler süt yapar. 3 ana öğün, 3 ara öğün şeklinde beslenen bir annenin sütü de artacaktır.
Kısacası bir anne kendine ve bebeğine inanarak emzirme sürecine başladığında bol bol emzirdiğinde, yeteri kadar su için, gerekirse pompa ile sağma yapar ve sağlıklı beslenirse sütünün artmaması için hiç bir neden yoktur.

Bebeğine anne sütü veremeyen 10 anneden 6'sı ÇEVRE BASKISINDAN ŞİKÂYETÇİ

Çevre baskısı anneleri yıpratıyor, bebek beslenmesinde yanlışlara sürüklüyor. Bu üzücü gerçeklerin artık bilimsel olarak da bir karşılığı var.

Yeni nesil araştırma şirketi Wizsight'ın annelerin bebeklerinin beslenmesi konusundaki algı ve psikolojisini ortaya koyma hedefiyle gerçekleştirdiği araştırma, annelerin üzerindeki sosyal baskıyı gözler önüne serdi. 'Bebek Beslenmesi ve Sosyal Baskı' araştırmasına göre; bebeğine sütü yetmeyen her 10 anneden 6'sı çevresinden suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar duyduğunu belirtiyor ve olumsuz yorumlara maruz kalan anneler kendini yetersiz hissediyor. Anne sütü yeterli olmadığında bebeğine devam sütü veya mama verdiği için çevrelerinden baskı gören annelerin oranı ise daha da yüksek. Anneler "mamayla bebek büyütülmez", "bu mama bebeğe zarar verir, bari pirinç unu ver" gibi eleştirilerle çocuk doktorlarının bebeğin gelişimine özel verdiği beslenme planına uydukları için yargılanıyorlar.

BAĞIMSIZ ARAŞTIRMA ŞİRKETİ

Wizsight'ın annelerin bebeklerinin beslenmesi konusundaki algı ve psikolojisini ortaya koyma hedefiyle 1.606 anneyle gerçekleştirdiği "Bebek Beslenmesi ve Sosyal Baskı" başlıklı çalışmaya göre; bebeğine yeterli süt veremediğini düşünmek veya verememek, annelerin büyük çoğunluğunu olumsuz etkiliyor. Bebeklerine yeterli süt veremediğini düşünen her 10 anneden 6'sı, çevresinden olumsuz, eleştirel, suçlayıcı, yargılayıcı ya da kendini yetersiz hissettiren yorumlar duyduğunu belirtiyor. "Bebek ile bağın olmayacak, bebek anneyi tanımayacak", "Sütün olsa bu çocuk ağlamazdı" gibi yorumlar bunlardan bazıları. Her 10 anneden 7'si ise bebeklerine devam sütü veya mama verdikleri için çevrelerinden baskı gördüklerini ifade ediyor.

ANNELERİN YARISI BEBEK BESLENMESİ KONUSUNDA YALNIZ VE ÇARESİZ HİSSEDİYOR

Son dönemde gündeme gelen, annelerin bebeklerini büyütürken yaşadığı çevre baskılarını incelemek adına yapılan araştırmaya katılan annelerin yüzde 50'sii, bu süreçte kendilerini çoğunlukla yalnız ve çaresiz hissettiklerini dile getiriyor. Anneler kendi sütlerine en yakın alternatifin devam sütü olduğunu düşünüyor. Ancak anneler bebeklerini devam sütü ile beslediklerinde, çevrelerinden yoğun bir baskı görüyorlar.

DİĞER ANNELER VE KAYINVALİDELERDEN YOĞUN BASKI

Baskı gören annelerin yüzde 77'sine göre, kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olan en önemli faktör toplumdaki "emzirme en sağlıklısıdır" görüşünün yarattığı baskı. Diğer anneler ve kayınvalideler ise annelerin üzerinde bu konuda en çok baskıyı yaratan kişiler.

Tüm bunlar anneleri üzüyor

Araştırmayı değerlendiren Wizsight'ın Kurucusu N. Özge Akçizmeci Üstün, özellikle son dönemde başta sosyal medya olmak üzere, birçok platformda önemli bir tartışma konusu haline gelen, bebek besleme şeklinin 'ideal' anne ölçütü olup olmaması konusunda annelerin ne hissettiğini ilk elden anlamak amacıyla böyle bir çalışma gerçekleştirdiklerini söyledi. Üstün, sözlerine şöyle devam etti: "Araştırmamızın sonuçları, çevrelerinden gördükleri baskıların annelerde endişe, üzüntü ve bunalım gibi birçok olumsuz sonuca yol açtığını ortaya koyuyor. Araştırmaya katılan annelerin yüzde 80'i, sadece emzirmek ile ideal bir anne olunamayacağını düşünüyor olsa da bebeklerine yeterli anne sütü veremeyen annelerin birçoğu, kendilerini yetersiz hissettiren yorumlar duyduğunu belirtiyor." Kendisi de çiçeği burnunda bir anne olan Üstün, annelerin karşılaştığı baskıyı şöyle aktarıyor: "Anneler bu dönemde herkesin konuyla ilgili yorum yapmasından rahatsız. Annelere bu dönemde duydukları yorumları sorduğumuzda gerçekten üzücü sonuçlarla karşılaştık. "Doktorlara bakma, biz de her şeyi yedirdik, 6 aydan önce ver her şeyi yesin" diyenden tutun, annelere "sütsüz inek" hatta "kesimlik inek" diyenler bile olmuş. Tüm bu yorumlar, bu dönemde oldukça hassas olan anneleri üzüyor."

Calvin Klein

Banana Republic

Altınbaş

Desa

Love My Body

Love My Body

Altınbaş

Diproject

Yeni yıla ışıldayarak girin

Bu yıl sadece yılbaşı süslemeleri değil, moda da ışıltı, parıltı moda. Kadifenin yükselişinin de devam etmesi kadifemsi parlaklığı da kullanma şansını bizlere sunuyor. İster siyah payetli ister gold ya da silver bir seçimde bulunun fark etmez ama bu seçimle göz kamaştıracağınızsa hakikat. Bu şıklığınızı pelüş bir manto ile de tamamlarsanız yeni yıla sıcacık bir merhaba diyebilirsiniz.

MAKSU

Hotiç

Mango

NetWork

Faik Sönmez

Marks&Spencer

Marks&Spencer

Mango

Banana Republic

NetWork

Pratik Tarifler

Instagram: @davetgurusu
Websitesi: www.davetgurusu.com

Davet Gurusu, Davetlerinizi Taçlandırır

Geçmiş dönemde aynı işyerinde çalışmış iki genç kadının kurduğu Davet Gurusu, Çanakkale'nin Eceabat ilçesinde bir kadın girişim projesi aslında. Davet Gurusu, günlük yaşantınızda lezzetle tüketebileceğiniz mevsiminde taze patiseri ürünleri sunuyor. Bunun yanı sıra; doğum günü, düğün, nişan, doğum gibi özel etkinlikler için de konsept ürünler üretip lezzet konusundaki iddialarını davet organizasyonlarında ortaya koyuyorlar. Biz de onlardan yılbaşı davetimizi taçlandırmalarını istedik.

DAVET GURUSU, NARLI NAKED CAKE

Malzemeler
Sağlam (katlı pastalar için) Naked Cake 1. kat kek malzemesi (Pasta kalıbı 26 cm);
- ✔ 5 adet yumurta
- ✔ 260 gr şeker
- ✔ 1 paket vanilya
- ✔ 260 ml süt
- ✔ 260 ml sıvı yağ
- ✔ 390 gr un
- ✔ 1, 5 paket kabartma tozu
- ✔ 2 kat kek malzemesi (Pasta kalıbım 20 cm) ;

- ✔ 4 adet yumurta
- ✔ 200 gr şeker
- ✔ 1 paket vanilya
- ✔ 200 ml süt
- ✔ 200 ml sıvı yağ
- ✔ 300 gr un
- ✔ 1 paket kabartma tozu

Krema İçin ;
750 ml krema
500 ml krem peynir(azaltıp biraz benmari eritilmiş beyaz çikolata da eklenebilir)
70 gr pudra şekeri
1 paket vanilya/yada aynı oranda kakao
2 limon kabuğu rendesi(pastaya göre)

Hazırlanışı
İlk olarak büyük keki hazırlanır. Yumurta, şeker ve vanilya 20 dakika çırpılır.
Süt ve sıvı yağ eklenir. Un ve kabartma tozunu ayrı bir yerde

karıştırıp diğer malzemelere eklenir.
Pasta kalıbı yağlanır ve 180 derecede 40-50 dakika pişirilir.
İkinci keki de ayni büyük kek gibi hazırlanılır ve pişirilir.
Kekler soğuduktan sonra üçe bölünür.
Krema için bütün malzemeler çırpılır ve dilediğiniz gıda boya eklenir.
Her kek tabanın üstüne krema eklenir. Kenardan akan kremayı spatula yardımıyla düzleştirin.
Pastaları üst üste koymak için altdaki pastanın uzunluğunda pipet kesin ve pastanın ortasına yerleştirin.
Şeker hamurunu yuvarlak şekilde açın ve ilk pastanın üstüne koyun. Kuruduktan sonra üstüne ikinci pastayı koyabilirsiniz.

Süsleme için dilediğiniz çiçekleri ve mevsim meyvesi olarak narı kullanabilirsiniz.

Afiyet olsun

DAVET GURUSU, ÇIKOLATALI, FINDIKLI BISCOTTI

Malzemeler
- ✔ 2 su bardağı un
- ✔ ½ su bardağı kakao
- ✔ 1 çay kaşığı karbonat
- ✔ ½ çay kaşığı kabartma tozu
- ✔ ¼ çay kaşığı tuz
- ✔ 90 gr tereyağ
- ✔ 1 su bardağı şeker
- ✔ 3 yumurta
- ✔ 1 su bardağı iri doğranmış fındık
- ✔ 120 gr iri doğranmış bitter çikolata

Hazırlanışı
Toz malzemeyi karıştırarak oda ısısında yumuşayan yağla çırpın, şekeri ekleyerek çırpmaya devam edin. 2 yumurtayı da ekleyerek 5 dk daha çırpın. Toz malzemeyi de ekleyerek iyice karıştırın. En son fındık ve çikolatayı ekleyerek kaşıkla hafif karıştırın.
Karışımı ince dilimler halinde önceden 180 derece ısıtılmış fırında iyice pembeleşene kadar sonra da 150 derecede ızgarada pişirin.

Afiyet olsun

Sinema

Parmaklarınızı şıklatmaya hazır olun!

Ürkütücü ve çılgın aile Addams Ailesi, animasyon türündeki komedi filmiyle beyaz perdeye geri dönüyor. Kendi ailenizin tuhaf olduğunu düşünüyor olabilirsiniz ama bambaşka, acayip ve tümüyle ikonik Addams Ailesi tekrar düşünmenize neden olacak.

Gösterim Tarihi: 06 Aralık 2019
Yönetmen: Conrad Vernon, Greg Tiernan
Oyuncular: Oscar Isaac, Charlize Theron, Chloe Grace Moretz, Finn Wolfhard, Nick Kroll İle Bette Midler, Allison Janney

Kahraman Balık

Bütün hayatı boyunca, Alçakgönüllü bir papağan balığı olan Alex, süper kahraman olmayı hayal eder, Alex yaşam alanlarının ve evlerinin sebepsiz bir şekilde kirlendiğini fark eder, Bunun sebebini araştırmak ve evlerini kurtarmak için arkadaşları denizatı ve yılan balığı ile birlikte heyecan verici, tehlikeli ve eğlenceli maceralara yelken açarlar.

Gösterim Tarihi: 06 Aralık 2019
Yönetmen: Sean Patrick O'Relly
Seslendirenler: Justine Ezarik, Mark Hamill, Asia Mattu, Sean Patrick O'Reilly

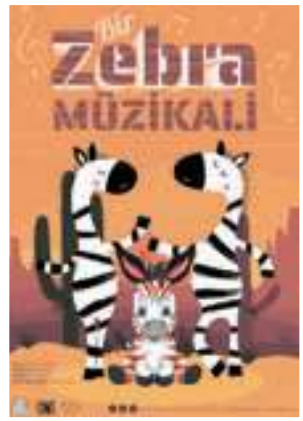
Müzikal

Kukuli Müzikali

Birbirinden güzel şarkılarıyla milyonlarca çocuğun gönlünde taht kurmuş Kukuli şimdi de sahne gösterisi ile Türkiye turnesinde... 9 Şubat'a kadar sürecek olan turnenin rotasını Biletix'ten takip edebilirsiniz.

Hayal Kutum Çocuk Müzikali

Büyüdüğünde yazar olmak isteyen Ülküş neşeli, olumlu, hayalperest bir kızdır. Hayal dünyasında oluşturduğu tablolar sahneye yansır ve gerçek dünyayla birleşerek ortaya, hem komik ve eğlenceli, aynı zamanda görsel ve müzikal şovlarla süslü, ilgi çekici sahne gösterileri ile çocukların nasihate boğulmadan doğal halleriyle eğitildikleri bir zenginlik ortaya çıkar. Hayal Kutum Çocuk Müzikali; 21 Aralık'ta Antalya Konyaaltı Belediyesi Nazım Hikmet Salon'unda maceraları, şarkıları, şaşırtıcı şovları ve kahramanları ile sizin için sahnede.



Bir Zebra Müzikali

Her şeyi bırakın, şimdi çok uzaklara, Kharo Çölü'ne gidiyoruz. Çöl olduğuna bakmayın, birçok canlı yaşar orada: zebralar, kaktüsler, çöl kirpileri ve daha birçoğu... Ama bizim hikâyemizin konusu zebralar. Eğer öyle olmasaydı ismi "Bir Zebra Müzikali" olur muydu?
Müzik, dans ve macera dolu "Bir Zebra Müzikali"nde gelin farklılıklarımızı bir kenara bırakalım, bütün bu sorulara ve dahasına cevap bulalım.

28-29 Aralık Cumartesi:
Sefaköy KM, Saat 13.00
29 Aralık Pazar: Sefaköy KM, Saat 13.00

Tiyatro

Perdelerini çocuklar için açıyor

Sarıyer Sanat Çocuk Tiyatrosu, 1Aralık-29 Ocak tarihleri arasında, perdelerini minik seyircileri için açıyor. "1992 yılı, 27 Mart Dünya Tiyatrolar Günü'nde doğan Sarıyer Sanat Tiyatrosu, 26.sezonunda çocuk tiyatrosu alanında en yenilikçi ve en yaratıcı çalışmaları yapmaya devam ediyor.

Akbatı yılı 'Ormanın Şarkısı' ile kapatıyor

Akbatı minik misafirleri ile yılı tiyatro gösterimi ile kapatıyor. Oktay Şenol'un yazıp yönettiği 'Ormanın Şarkısı' oyunu 14 Aralık Cumartesi günü tüm çocukları bekliyor.
Ücretsiz olarak oynanacak oyunlar saat 14.00'da zemin katta başlayacak. Akbatı, eğlendirirken eğiten tiyatro oyunlarına tüm misafirlerini bekliyor.

Etkinlik

Yeni yılın tüm merak edilenleri Yaşam Akademisi'nde

Uzman konukları ile Yaşam Akademisi Akbatı söyleşileri yılı dolu dolu kapatıyor. Gebelik, doğum ve doğum sonrası bakım konularında eğitim ve destek veren Sevim Kuruçay Çam, tüm anne adayları ve anneleri 5 Aralık 2019 Perşembe günü saat 14.00'da bekliyor. Astrolog Hande Kazanova ise 26 Aralık Perşembe günü saat 14.00'da yeni yıla girerken beden, zihin ve ruh sağlığı için gezegenlerin neler söylediğini aktaracak.

İsfanbul'da bir terslik var!

Evlerimizde sıklıkla 'ters'liklerle karşılaştığımız bir gerçek. Ama bu kez karşınıza gelen ev, gerçekten ters bir ev. Tüm eşyaların havada olduğu, sizin de tavanda asılı kaldığınız ters bir ev düşünün, içinde kendinizi nasıl hissederdiniz? İşte bu sorunun cevabını İsfanbul AVM'nin Ters Çatı'sında bulacaksınız.

Desa

Giovane
G. Designers

Giovane
G. Designers

Mango

Hotiç

Mango

NetWork

Banana Republic

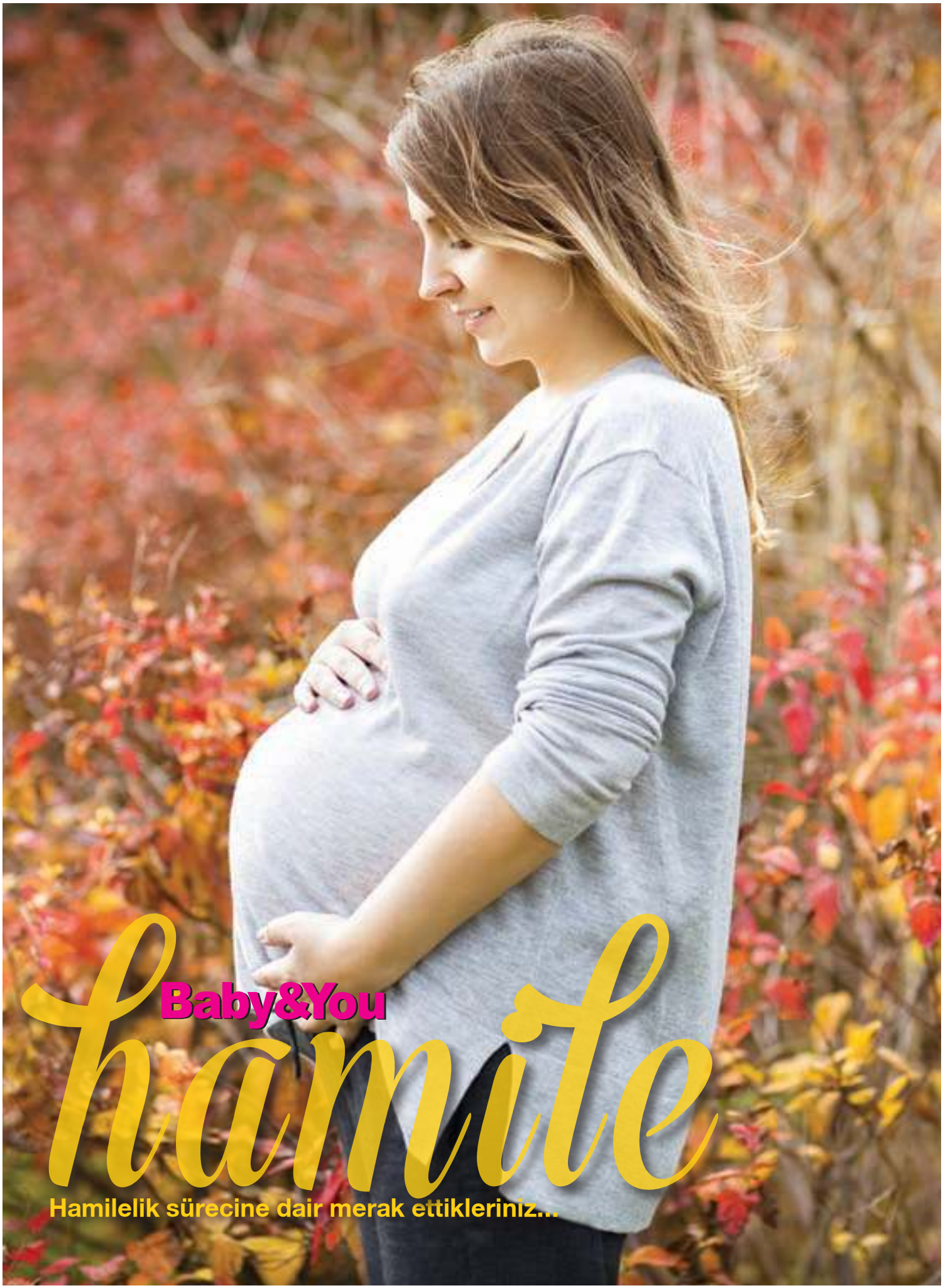
NetWork

Işıldayan eşe klasik uyum

Yılbaşı için eşinizle özel bir plan yaptıysanız kadın modasından da biraz haberdar olmanızda fayda var. O sizin yanınızda ışıl ışıl parlarken sönük kalmak istemezsiniz. O yüzden ne varsa klasiklerde var. Şık bir smokin ya da mat kumaşların hakim olduğu klasik bir takım tercih edebilirsiniz. Mat kumaşlarla yakaladığınız zıtlığı parlak ayakkabı seçimiyle tamamlayabilirsiniz.

Lumberjack

Banana Republic


Baby&You
hamile
Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...

"Hemfithemanne" ikinci çocuğuna hamile

"Hemfithemanne"- Gözde Biber ikinci çocuğuna hamile. Oğluyla birlikte başlattığı bu oluşuma hamileliğini de dahil eden Gözde Biber'den bize kendisini anlatmasını istedik.

DERLEYEN: PINAR HİÇDURMAZ

Öncelikle kendinizden biraz bahseder misiniz?

Ben Gözde Biber, "Hemfithemanne" hesabının kurucusuyum. 6 yaşında bir oğlum var. Şu anda da 6,5 aylık hamileyim. Oğlum 8 aylıkken çıktığım bu "hemfithemanne" yolculuğununsa 5. senesine geldim. Bu yolculuk; kendi içimde yaşadığım kişisel yolculuğumun, sosyal medyada yansıması. Tabii benim hayatımın küçük bir örneklemi aslında. 24-25 yaşlarımda başlayan, bu hayattaki görevimi sorgulama durumu, anne olmamla beraber hem derinleşti hem de yavaş yavaş cevap bulmaya başladı. Önce insan, sonra kadın, anne, eş ve evlat olmak; hayatın içinde takındığımız unvanlarla ilgili bakış açılarım yerine oturdukça ve tekrar tekrar yerinden oynadıkça bu gel-gitleri sosyal medya aracılığı ile aktarmaya çalıştım.
İnsanın mutluluk düzeyini belirleyen kaptana; "hormonlarımız" dersek, "bu kaptanın iş yaptığı gemi neresidir?" sorunun yanıtıysa: "Bedenimiz" olacaktır. Ana gemiye, yani bedenimize iyi bakmanın onlarca yolundan iki tanesi olan egzersiz ve beslenme ise benim tavsiyeler verirken kullandığım ana araçlar oldu. Yani ilk algıda karnı düz, omuzları geniş, kalçası yuvarlak vücut modelinden önce; zinde, hayata tutunan, kendini iyileştiren kadınların platformu gibi oldu "hemfithemanne" hesabı.

Bu değişime nasıl yön verdiniz?

Bu süreçte sadece kendi deneyimimi anlatmanın bana yetmeyeceğini anlayıp yoga eğitmenliği, pilates, hamile pilatesi, kadın sağlığı ve beslenme eğitimleri aldım. İşte bu yolda uzmanlaşırken hep öğrenci kalacağımı, bu işin sonu bucağı olmadığını da anladım. Anneliğimle beraber bunu yapabilmemde en büyük şansım eşimdi. Bu eğitimlere ayırdığım saatlerde oğlumun yanımda olmasının yanı sıra beni de her anlamda destekledi. Oğlumu bırakıp eğitime dahi gidiyor olsam da hissettiğim suçluluk duygusunun yumuşamasında da bana mentorluk yaptı.

Geçmişe bakınca ne düşünüyorsunuz?

Bugün ikinci bebeğimizi beklerken, onlarca kadın, erkek, hamile, yeni anne, kilolu, sporcu olsun, farklı özellikte birçok öğrencimin bedenlerini ve zihin yapılarını belli ölçülerde değiştirerek hayatlarına dokunmuş bir eğitmenim. Bu sapaktan önce, U dönüşü yapmadan üniversitede okuduğum bölüme paralel bir şirkette masa başı bir işte çalışıyor, her gün daha iyi, daha başarılı olmak için savaşıyordum. İlk hamileliğim de yine masa başı ama farklı bir sektörde çalıştığım döneme denk geldi. O zaman evliliğimizin 4. yılıydı. Şimdi ise 10. yılındayız. Baş başa olduğumuz ilk 4 yılı pek hatırlamıyor ve bu duruma ara ara çok gülüyoruz. Her şey ilk oğlum Sarp ile başlamış gibi. "Sarp'tan Önce, Sarp'tan Sonra" gibi bir durum var. S.Ö kayıtları bizde silinmiş durumda

Hamilelik nasıl geçiyor, biraz da onu konuşalım…

Hamilelik sürecime gelecek olursak, 29. haftadan 30'a geçiyorum. 40 haftalık gebeliğin 4'te 3'ü bitti. Fazla bilmek bazen sıkıntı oluyor

ya. Şu anda onu yaşıyorum. Karnım iyice büyünce geceleri içimi bir korku sardı: 'Bunlar prematüre için kırmızı alarmlı haftalar' 'Ya şu an gelirse!'… Etrafında, tanıdıklarında ya da sosyal medyada prematüre hikayelerine şahit olmuş bazı anne adaylarının da benimle benzer hisler yaşadığını biliyorum. Bu hislerle başa çıkmak için kendimi şöyle telkin ettim; "Şu an olmayan bir durum için kaygılanıyor, zihnin oyunlarına kapılıyorum. Bu kaygı, bu durum gerçekleşecek olsa bile bana çare olmayacak. Ne yaşanacaksa bizler için. Olacak her şeye kalbimi açıyor, benim ve bizim için en iyisi olacağına inanıyorum." Kalpten bunları hissettiğimden beri daha rahatım.

Normal mi sezaryen mi olacak?

İlk bebeğim normal doğumla dünyaya geldi. Başarılı, rahat, çok romantik bir doğum tecrübem var. Ancak doğumda bir sürü etken var. Bir anda her şeyin değişebileceğini bilsem de kalbimden geçen yine bu şekilde olması. Bebeğin doğum kanalından geçerken ki anne temasının bağırsak mikrobiyotasına etkisinden, anne-çocuk ilişkisine kadar birçok konuda avantajı olduğuna inanıyorum.

Cinsiyeti ve adı ne olacak?

İkinci bebeğimiz de erkek gözüküyor. Gönlümüzde bir 'Selim' sesi var ama her şey belirsiz. Sabırla bekliyoruz.

Şimdi 'bebeğe hoş geldin', 'anneliğe merhaba' derken pek çok etkinlik var. Siz neler yaptınız ya da yapmayı düşünüyorsunuz?

Hamilelik sürecinde ve sonrasında pek çok organizasyonlar düzenleniyor. Bu tarz etkinlikler bana biraz fazla tüketim odaklı geliyor. İlk hamileliğimde baby shower yapmadım. Oğluma sadece 1. ve 6. yaşlarında minik kutlamalar yaptım. Ancak bu yıllar içinde eğitimlerimde kadın çemberlerine katıldım. Kısaca bahsedecek olursam; anneliğe geçiş töreni gibi de lanse edilebilir. Kadınlar bir araya toplanıyorlar, her kadın, kendi eliyle yaptığı manevi bir hediye getiriyor ve bu törende anne adayı ile ilgili hislerini, düşüncelerini, doğumuyla ilgili dileklerini paylaşıyorlar. Maneviyatı doyuran bir etkinlik. Sanırım bu sefer bundan yapmak istiyorum.

Özel çekim yaptıracak mısınız?

İlk doğumumda doğumhanede fotoğrafçım yoktu. Odaya geldikten sonra çekim başladı. Benim için her şeyin sade olması önemli. Eğer yanımda olması bana keyif verecek bir arkadaşım karşıma çıkarsa bu sefer olsa mı diye düşündüğüm haftalardayım

Eşiniz sizinle doğuma girecek mi?

Kısmetse evet. İlk doğumda çekincelerimiz vardı ama sonra iyi ki dedik. O ana tekrar birlikte tanık olmak çok güzel olur.

Hamilelikte vitamin takviyesi aldınız mı?

Tabii. Başlangıçta folik asit, 3. aydan sonra omega-3, gece kramplarına karşı magnezyum takviyeleri ile beraber bu döneme özel geliştirilmiş güvenilir bir markanın multivitamini de kullanıyorum.

Çatlaklar için bir şey yaptınız mı?

Çeşitli yağlarla hazırlanmış doğal bir karışım kullanıyorum. Yakında sayfamda da paylaşacağım.

Spor yapma imkanınınız oldu mu?

Hem spor eğitmeni hem bağımlısı olduğum için, hem de doktorum izin verdiği için bol yürüyüşün yanı sıra yoga ve pilates pratiklerimi hiç bırakmadım. Aynı şekilde hamilelikte yapılabilecek egzersizlerle ilgili sayfamda birçok video var şu an. Daha önce hiç spor yapmamış anne adayları daha dikkatli olarak, tüm anne adaylarının da doktorundan onay alarak hafif egzersizler yapmalarını öneriyorum. Bebeğe bir şey olacak endişesi ile hareketsiz kaldığımızda alınan kilolar ve oluşan ödemler artabiliyor. Bu, anneyi huzursuz ediyor. Biz anne adayları bedenimizi ve nefesimizi hissettiğimizde bebeğimiz ile olan bağımız artıyor. Bir hamile vücudu, 10 ay bebeği misafir eden ev gibidir. Kendi evimize iyi bakmak, misafire, dünyaya gelecek bebeğimize iyi bakmak anlamına geliyor.

Nasıl beslendiniz?

Eyvah! "Hocanın dediğini yap, yaptığını yapma" derler ya… İkinci hamilelikte biraz şımardım. Sosyal bir kahvaltıda bal kaymaktan kaçınmadım. İlk 3 ay mide bulantım olduğunda, kendimi tek başıma mantıcıya girerken buldum. Karbonhidrat ya da tatlı krizi geldiğinde, bir sefer irade gösterdiysem diğer sefer az miktarda ama tükettim. Genelde beslenme konusunda titiz davranıp sağlıklı beslendiğim için bu kaçamaklarla kendime göre daha az sağlıklı beslensem de genel ortalamam iyiydi. Mevsiminde sebzeler ve gündüz olmasına özen gösterip meyve şekeriyle sağlıklı karbonhidrat ihtiyacımı karşıladım. Yumurta ve balık tüketimine dikkat ederek omega-3 ve proteinden zengin beslendim. Yemeklerde zeytinyağı ya da Hindistan cevizi yağı kullanarak düşük ısıda pişirdim. Toplam meblağa sanırım dengeli oldu.

Şu ana kadar kaç kilo aldınız, hedef ne?

55 kilo başladığım süreçte şu anda 65 kilodayım. 70'i gördüğüm gün Sarp'ın doğumu başlamıştı. Bakalım geri kalan hafta-kilo dengesi nasıl olacak. 70'i geçmemek iyi olur. Geçersek de bir şeycikler olmaz, yeter ki sağlıklı olsun.

Hamileliğiniz boyunca sıkıntı yaşadınız mı?

Tabii bu mucizeye kavuşuma sürecinde zihinsel zorluklar haricinde fiziksel zorluklar da olmuyor değil. İlk 4 ayda bulantı, diş eti çekilmesi, sonraki süreçlerde aşırı kasık ağrısı, alt bacaklarda gece kasılmaları ve hafif bel kalça ağrıları hep kapıyı çaldı. Vitamin destekleri, yürüyüş ve egzersizle bedeni rahatlatma çabalarına hep devam etmek gerekiyor

Hamileliğin güzel yanları ve kötü yanları neler?

Bir bebeğin dünyaya gelişi mucize gibi bir süreç. Gün be gün bu mucizeye tanık olmak, bazı anlarda çok özel hisler yaratıyor. Sevinç, merak, huzur, anaçlık, yaratıcılık ve nice duyguyla süslenmiş bir sepet. Ailenin yeni üyesini beklemek heyecan veriyor. Diğer yandan değişimin getirdiği belirsizlik, anne adaylarını zorlasa da annelik gücü zorluklarla başa çıkıyor.

“Tatlı, ekşi durumu bizde tutmadı”

Güler Işık, ikinci çocuğu Leo Eren için günleri saymaya başladı. Güler Hanım hamilelik serüvenini ve duygularını bizlerle paylaştı.

DERLEYEN: PINAR HİÇDURMAZ

Ben Güler Işık, 37 yaşındayım. Okul öncesi öğretmenliği lisansımdan sonra Eğitim Yönetimi ve Denetimi üzerine master yaptım. 13 senelik öğretmenim. 2015'de evlendim. 2017'de kızım Gülce dünyaya geldikten sonra çalışmayı bırakıp evde onunla ilgilenmeye başladım. Şimdi de ikinci çocuğumu, yaklaşık 20 gün içinde dünyaya getireceğim.

37. haftama geldim. İlk çocuğum sezaryen ile dünyaya geldiği için yine sezaryen doğum planlıyorum. Bir oğlum olacak. Adını da Leo Eren koyacağız. Doğum hazırlıklarına başladık. Odaydı, kıyafetlerdi derken tatlı telaşlar içindeyiz. İkinci çocuk olmasının faydasını daha doğmadan görmeye başladım. Kızımda bu dönem çok telaşlıydım. Her şeyi doğru yapma telaşı… Şimdi eşim de ben de gayet kendimizden emin bir şekilde hazırlanıyoruz. İkinci çocukta çevrenizdekiler de daha fazla yardımcı olmaya özen gösteriyorlar. Örneğin kızımda baby shower organizasyonunu kendim yapmıştım. Oğlumdaysa bir kaç arkadaşım bana sürpriz yaptı ve harika bir baby shower yaşadım. Bence zaten böyle olmalıymış. Hamile birisi, hem bedeninde hem de hormonlarında yaşadığı değişikliklerle birlikte çok değişik duygu durumlarında olabiliyor. Ona bu tarz etkinliklerle kendini özel hissettirebilir, yalnız olmadığını vurgulayabilirsiniz. Çevrenizdeki hamile yakınlarınıza bu bakış açısıyla yaklaşın lütfen. Hepsine sizin aracılığınız ile teşekkür ederim.

"Doğumda özel çekim yaptıracak mısınız?" kısmına gelecek olursam; evet yapacağız. Çekimi de benimle doğuma giren eşim yapacak. Kanada'da doğum yapacağım için burada, Türkiye'deki gibi doğum fotoğrafçıları yok. Orada olsaydım kesin isterdim. Çünkü geriye sadece o anların fotoğrafları kalıyor. A şunun da altını çizeyim eğer fotoğraflarımızı başkası çekseydi, eşim yine doğuma benimle girerdi. Asla yalnız olmak istemem.

Hamileliğin güzel yanları ve kötü yanları neler?

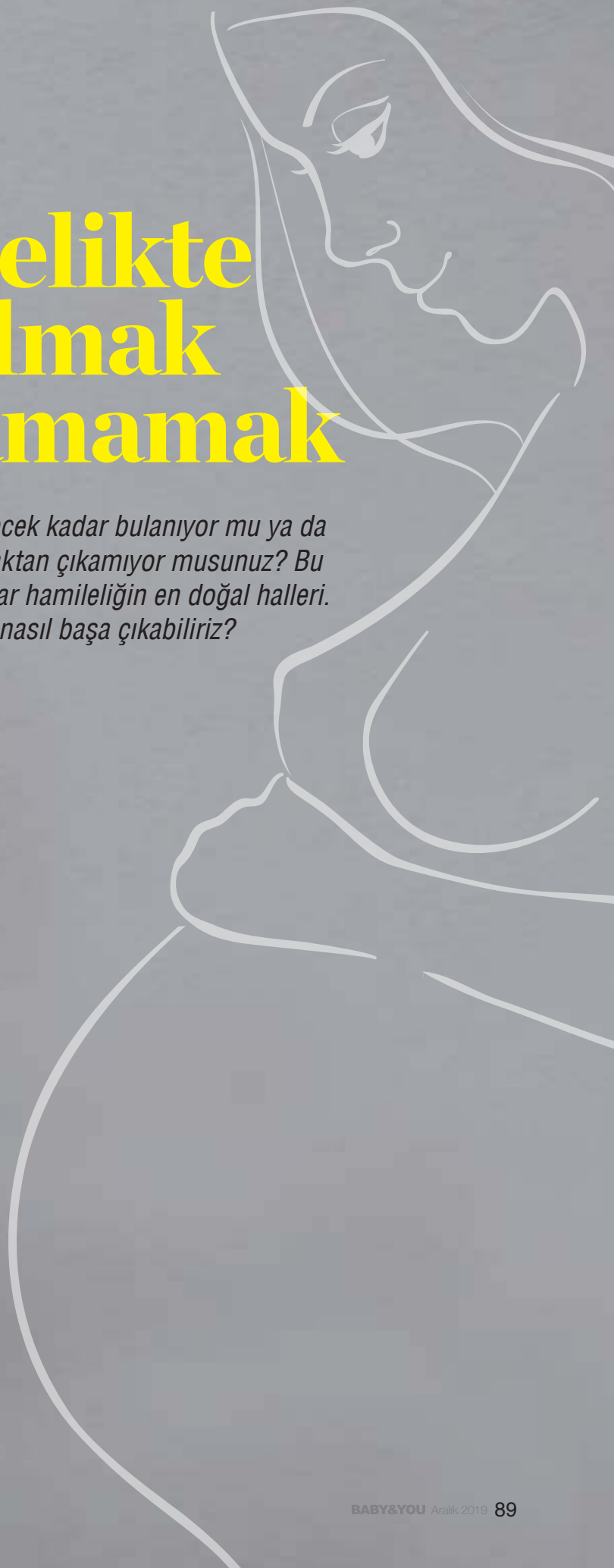
Güzel yanları; herkesin seni güzel görmesi, sana iltifat etmesi. Kötü yanları ise hormonlardan dolayı çok fazla duygusal olmak. Bir de hızlı yürüyememek.

Adım adım hamilelik sürecim

- Hamileliğim boyunca özellikle kalsiyum ve kan hapı kullandım. Aynı zamanda iyodum düşük olduğu için iyotlu bir vitamin tercih ettim.
- Çatlaklar için evde kendim çatlak yağı yaptım. Ve bundan çok memnunum.
- İlk hamileliğimde 30 kg almıştım. Bu sefer de öyle olacak gibi görünüyor. İlk doğumumdan 1 yıl sonra spor ve düzgün beslenme ile 36 bedene inmiştim, hayırlısı.
- Hamileliklerim süresince hiç spor yapmadım. Çünkü düşük olan enerjimi buna harcamak istemedim. Ancak yapılmalı çünkü bel ve sırt ağrıları için çok önemli. Ben doğumdan 5 ay sonra pilatese başlıyorum.
- Beslenmeme her zaman dikkat etmişimdir. Şarküteri ve paketli ürün ve pastörize olmayan sütten yapılmış hiçbir şey yemedim.
- İlk çocuğumda karpuz ve tatlı aşeriyordum. İkincisinde ise nar ekşili kısır. Aslında benim biraz ters oldu. Tatlı yiyince Hakkı, ekşi yiyince Ayşe gelmesi gerekirken bende öyle olmadı.
- Hamileliğim boyunca yaşadığım tek sıkıntı; bel ağrılarım oldu.

Hamilelikte kilo almak ya da alamamak

Mideniz bir lokma dahi yiyemeyecek kadar bulanıyor mu ya da devamlı aç olduğunuz için mutfaktan çıkamıyor musunuz? Bu iki uç nokta gibi duran bu sıkıntılar hamileliğin en doğal halleri. Peki, her iki durumla da nasıl başa çıkabiliriz?



Gebelikte görülen aşırı bulantı ve kusmalar bin anne adayından 10'unda görülüyor. Nedeni tam olarak bilinmiyor ve seyri de hamileden hamileye değişiyor. Bu sadece anne adayının değil, ailesinin de hayat konforunu bozmakta, kusmaların şiddeti, sıklığı, yeterince sıvı alımına engel olmakta bu da gebeliğin sonlanmasına yol açabilmektedir. Bu yüzden önemle takip edilmesi gerekir.

GEBELİKTE AŞIRI BULANTI-KUSMA NE ZAMAN GÖRÜLÜR?

Bu durum genellikle ilk 3 aylık periyotta olur ve gebeliğin 4. ayından itibaren giderek azalarak tamamen kaybolur. Bulantı ve kusmalar genellikle sabah daha şiddetli olur.

Gebelikte aşırı bulantı-kusma önlemede basit önlemler nelerdir?

- Gün içinde zaman zaman dinlenmek,
- Mümkün olduğu kadar stresten uzak durmaya çalışmak,
- Uyandıktan sonra yataktan kalkmadan önce kraker gibi kuru bir şeyler yiyerek bir süre yatakta dinlendikten sonra kalkmak,
- Bulantıyı tetikleyen sigara, yemek, parfüm kokusu gibi faktörlerden uzak durmak,
- Öğün sayısını arttırmak, az ve sık aralıklarla yemek, midenin boş kalmasına izin vermemek.
- Hafif ve kuru gıdalar yemeye çalışılmak (beyaz leblebi, tuzlu kraker, peksimet, kuru ekmek vb.)
- Yemek aralarında yeterli sıvı almak,
- Anne adayının canı ne istiyorsa ve ne yiyebiliyorsa onu yemesini sağlamak.

Bulantı ilaçları kullanılabilir mi?

Mide bulantısını önleyen ilaçlar antiemetik ilaçlar olarak adlandırılır. Çok gerektiğinde kullanılabilen bu ilaçlara başlamadan önce mutlaka hekime danışılmalıdır.

Ağız hijyeni nasıl sağlanmalı?
Gebelikte bulantı sonucu oluşan kusmalar dişlere ve diş etlerine zarar verebilir. Dişlerin daha sık fırçalanması ve kustuktan hemen sonra ağzı çok iyi çalkalama dişlerin çürümesini önleyebilir. Hamilelik dolayısıyla diş etlerinde hassasiyet de oluşabilir. Bu yüzden yumuşak uçlu diş fırçası kullanabilirsiniz. Ayrıca tadı olmayan macunlar seçmeye özen göstererek diş macunu yüzünden de bulantınızı artırmamış olursunuz.

Öyle ya da böyle üç ay geçti

İlk üç ayı geçirince bulantılar ya tamamen kaybolur ya da azalırlar. Bu sefer de anne adayı iştahıyla baş etmenin yollarını aramaya başlar. Unutmamanızda fayda var: Hamileyken doğal olarak belli kilolar alacaksınız ama sandığınız kadar fazla kilo almanıza gerek olmadığını da göz önünde tutun. Hamilelikte, beslenme uzmanlarına göre kilo almanın ölçütü; 1-2-3 kuralında yatıyor.

Birinci olarak; eğer hamilelikten önce kilolu bir yapıya sahipseniz 6 kg. civarında kilo almayı hedeflemelisiniz. Biliyorum, demesi kolay uygulaması zor. Fakat bunu sizin ve bebeğinizin sağlığı için olduğu gerçeğini her zaman kendinize hatırlatarak başarabilirsiniz. İkinci olarak, eğer normal kilo ağırlığında yer alıyorsanız o zaman 13-14 kiloya kadar çıkabilirsiniz.

Üçüncü olarak ise, hamileliğin başlangıcında normal kilonun altındaysanız 19 kg. kadar almalısınız. Hamile kalmadan önce hangi aralıkta olduğunuza emin değilseniz, doktorunuza danışıp bu konuda yardım alabilirsiniz. Vücut kitle endeksiniz 20'nin altındaysa normal kilonun altındasınız demektir. Eğer 20 ila 25 arasındaysa normal kilolusunuz demektir. Fakat 25'in üzerindeyse o zaman kilolu sayılıyorsunuz. Hamilelik kilolunuzun çoğu; bebeğinizden (3kg. civarı), plasentadan (0,7kg.) ve dokularınızdaki ekstra sıvılardan (2,3kg.) gelecektir. Ayrıca emzirme için de vücudunuz biraz yağ tutacaktır. Bu da genellikle 2,3 kg. civarında olur. Bebeğiniz doğduktan sonra bu kiloyu rahatça verebileceğinizden emin olabilirsiniz.

Kilo alımı neden bu kadar önemli

Uzmanlar bunun gerekli olduğunu söylüyorlar ve nedenini de şöyle açıklıyorlar; "Eğer hamilelik dönemi boyunca gerektiğinden fazla kilo alırsanız, tansiyon ve hamilelik diyabeti gibi komplikasyonlara maruz kalma riskiniz daha yüksek. Bu da normal doğum yaparken oldukça büyük bir külfet olacaktır.

Tüm bunlar, sizi ve doğmamış çocuğunuzu zor durumlara sokabilir. Fakat gebelikte, olması gerekenden daha düşük kiloya sahip olmak da büyük riskler taşıyor. En olası durum, düşük kilolu bir bebek dünyaya getirmek olacaktır. Çoğu düşük kilolu bebek, gelişim ve sağlık sorunları yaşıyor. Ayrıca olması gerekenden daha düşük kilolu bir hamilelik geçirmek erken doğum ve düşük ihtimallerini de yükseltiyor."

Çılgınlar gibi aşermek

Peki ya o koca bir dilim pastaya delice aşerdiğiniz dönemler ne olacak? Tüm aşermelerinizi kontrol edebilir misiniz? Elbette, hamilelik diyet yapmak için iyi bir zaman değil ama önce kendinize bunun gerçek bir aşerme olup olmadığını sormanız gerek. Gerçekten aşerdiğiniz zaman bu bir şok gibi gelir. Genellikle de bilindiği gibi tatlı veya tuzlu için aşermeler olur.

Hiç kimse gerçekten kadınların neden böyle ani ihtiyaçları olduğunu bilemiyor. Fakat çoğu bilim adamı aşermenin o an vücutta ihtiyaç duyulan bir maddeden kaynaklandığına inanıyor. Mesela birden bire et aşeren bir kadının demir eksikliğiyle bağlantısı olduğu gibi…

Harekete geç!

Dengeli beslenmenin yanı sıra aktif kalmak da hamilelik dönemi boyunca doğru kiloda kalmanıza yardım edecek unsurlardan bir tanesi. Dahası egzersiz yapmak, hamilelikteki takıntılardan da kurtulmanızı sağlayacaktır. Çünkü egzersiz; moralinizi düzeltir, rahat uyumanızı sağlar, sırtınızı dikleştirir. Bu da çok önemlidir. Çünkü gittikçe büyüyen karnınız bir süre sonra mutlaka sırt ağrılarına neden olacaktır. Burada önemli olan nokta; düşmenize veya daha başka travmalara neden olacak egzersizler seçmemeye özen göstermeniz olacaktır. Ayrıca asla kendinizi zorlamayın. Eğer kötü hissediyorsanız hemen durmalısınız. Egzersiz yapmak, sizin için yeni bir durumsa hamilelik böyle bir alışkanlığı edinmek için doğru zaman olabilir. Ayrıca daha kolay doğum yapmanızı ve daha kolay iyileşmenizi de sağlayacaktır. Uzmanlar daha çok yoga, yüzme, yürüyüş ve pilatesi tavsiye ediyorlar. Günde en az 30 dk. egzersiz yapmaya özen gösterin. Size daha kolay gelecekse egzersiz süresini gün içine yayabilirsiniz.

Ekstra yardım

"Artık iki kişiniz ona göre yemelisiniz" inancının yanlış olduğuna dikkat çeken uzmanlar, aslında günde 200-300 kalori alabileceğiniz şekilde beslenmenizin yeterli olacağını ifade ediyorlar. Hem de bu oranın son üç aylık dönem için geçerli olduğunu hatırlatmakta fayda var.
Bebeğiniz en hızlı gelişimi, son üç aylık dönemde geçireceği için ekstra kaloriye ihtiyacınız olacak. Bu kaloriyi kolaylıkla bir çikolatadan da alabileceğiniz bir gerçek. Fakat uzmanlar iyi dengelenmiş bir diyetin çok daha önemli olduğu konusunda hemfikirler. Öğünleriniz normal boyutlara sahip olmalı. Günde 6-10 porsiyon karbonhidrat (1 porsiyon: 1 dilim ekmek), 150gf. Yağsız et, balık veya bitkisel proteinler ve en beş adet, 80gr. Sebze ve meyve porsiyonu… Ayrıca kalsiyum için de en az üç porsiyon günlük süt ürünleri tüketmelisiniz. Yağsız ürünlere de yönelebilirsiniz, onlarda da diğerlerindeki kadar kalsiyum bulunur. Ayrıca uzmanlar doygun ekmekler ve daha lifli gıdaların hem hazmı kolaylaştıracağını hem de sizi daha uzun süre tok tutacağını söylüyorlar.

Mutluluk Ajandası

Uzman Klinik Psikolog Eda Gökduman tarafından "Bu yıl senin yılın" sloganı ile hazırlanan, eğlenceli tasarımıyla mutluluğu bilimsel olarak öğreten 2020 Mutluluk Ajandası iyi bir hediye seçeneği olabilir.
Satış noktaları: D&R, Nezih, Remzi Kitabevleri

Çarpıcı ve cüretkar zamanlar

Çarpıcı ve iddialı tasarımıyla yeni yıla cüretkar bir giriş yapan CALVIN KLEIN offsite, yeni yıl şıklığına imza atıyor. Sadeliği sevenler için gümüş renk kadran, parlak paslanmaz çelik bilezik detayıyla sunulurken, diğer siyah ve açık sarı altın PVD model cesareti iddia ile birleştiriyor.

Quartz ile yeni başarı

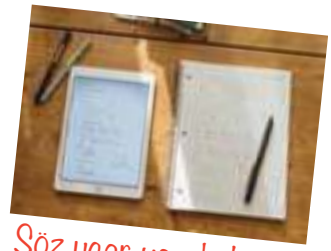
Longines 80'lerin başarı hikayesini yeniden ziyaret ediyor. Conquest V.H.P. ile (Çok Yüksek Hassasiyet), özellikle zaman tutma konusunda öncüsü ve uzmanı olduğu teknolojiye geri dönüyor.

Japon zanaatkarlığının yeni yorumu

Seiko Presage koleksiyonu, Japonların zengin kültürel mirasını gösteren bu iki modelin kadranında kullanılan Arita porseleni, koleksiyona yeni bir bakış getiriyor. Arita porseleni, en eski ve kıymetli olan mavimsi beyaz renkteki porselendir. Zengin dokulu kadran üretilmiş en iyi porselenin imzasını taşır.

En dayanıklı yeni yıl hediyesi!

G-SHOCK, yeni kırmızı siyah koleksiyonu ile sevdiklerinize harika bir yeni yıl hediyesi olacak!



Söz uçar yazı kalır...

Kağıt kalemle klasik yazı alışkanlığından vazgeçemeyen teknoloji tutkunları için Neo Smartpen'in akıllı kalemleri, bu yılbaşında ideal bir hediye alternatifi olabilir.

Rengarenk bir yeni yıl

Yeni yılın gelişini kutlamak için NUXE bu sene birbirinden güzel ve özel yılbaşı kofreleri ile karşınızda! Hem kadınlara hem de erkeklere özel bakım ürünlerinden oluşan setleriyle hem kendiniz hem de sevdikleriniz için mükemmel hediyeyi bulabilirsiniz.

Üzüm bağlarının kalbinde

Caudalie'nin yılbaşı setlerine özel yeni koleksiyonu, yeni yılda cildinize verebileceğiniz en güzel hediyeleri sunuyor. "Bizim en güzel hediyemiz doğa" diyen Caudalie, duyularınızı harekete geçirerek yeni yılı en güzel hislerle karşılamaya davet ediyor.

Sevdiklerinize özel setler

2019'u geride bırakmaya sayılı günler kala sizlere Guerlain yılbaşı özel ürün ve setleri sevdiklerinizin yüzünü güldürecek.

Son derece anlamlı iki yeni saat...

Panerai iki yeni ve sofistike Radiomir yorumuna imzasını atıyor. Radiomir koleksiyonunun yeni üyeleri, tarihi köklerinde baskın tavrını ve karakterini koruyan ilk model temel alınarak tasarlandı.

Her yaşa her bütçeye

Flo, her yıl olduğu gibi bu yılda yılbaşı hediyesi arayışında birinci adresiniz olacak. Uygun fiyat avantajları ve geniş ürün yelpazesiyle aradığınızı kolaylıkla bulacaksınız.

Büyülü ve fantastik

2019 Yılbaşı kutlamalarında, KENZO sizi büyülü ve fantastik bir dünyaya davet ediyor... KENZO parfümlerinin sihirli dünyasını kış ormanı festivali ile yeniden keşfedin!

Proaktif, güçlü ve çarpıcı...

Victoria's Secret ailesinin en sevilen serilerinden Bombshell'in son kokusu Bombshell Intense; kırmızının güç, kuvvet, tutku ve cazibe gibi bütün özelliklerini içinde barındırıyor. Üst notalarda kullanılan yoğun kiraz kremsi ve canlı bir dokunuş sağlarken, kırmızı şakayık Bombshell imzasını çiçeksi bir seviyeye çıkarıyor. Alt notalarda bulunan yoğun vanilya ise bütün kokuya sıcaklık katıyor.

Soğuk kış günlerini ısıtan

Aşkın en tutkulu hali Versace Eros Flame cesur kırmızı renkte, yoğun ve maskülen parfümü ışık ve gölge oyunları arasında soğuk kış günlerini ısıtan, tatlı ve baharatlı kokusu ve şık yılbaşı konseptli ambalajı içerisinde gerçek yılbaşı ruhunu yakalayın!

Fonksiyonel ve dayanıklı

Dizüstü bilgisayarlar için uygun olan Victorinox laptop sırt çantası, su geçirmez kumaşı ile yağmura meydan okuyor. Farklı bölmelere sahip laptop sırt çantası, içindekilerin eşit dağılmasını sağlıyor. Yumuşak, çizilmez kaplama ve dolgulu laptop bölmesi bulunan çanta, 15.6 inçe kadar olan tüm diz üstü bilgisayarları muhafaza edebiliyor

Bütün bir yorgunluğunu geride bırakın!

İyisiyle kötüsüyle bir yıl geride kaldı. 2019'un yükünü omuzlarımızdan atmak için kendimizi şımartmanın tam zamanı. Yeni bir yıla yenilenerek girmek ister misiniz? İşte size bazı seçenekler…

1 Ocak'a kadar adım adım Derinizin yenilenmesi için başvurulan kimyasal peelingler bilinen en eski yöntemlerden biridir. Antik çağlardan bu yana kullanılan kimyasal peeling de deri değişik asitlerle muamele edilerek, üst tabaka soyulur ve alttan yeni daha taze ve pürüzsüz deri gelmesi sağlanır. Kullanılan asidin çeşidi ve yoğunluğu aynı zamanda uygulama süreleri elde edilecek sonuç açısından da çok önemlidir.

Uygulama sonrasında kızarıklık ve takip eden günlerde soyulma meydana gelebilir. Sıklıkla 2-3 hafta içerisinde parlak ve daha pürüzsüz bir cilt ortaya çıkar. Yeni yıla henüz 1 ay varken yapabilecekleriniz arasına alabilirsiniz.

Kaldı 3 hafta

Yorgun bir yüz, düşük kaşlar ve iki kaş aranızdaki sizi kızgın gösteren kırışıklıklardan kurtulmak mümkün. Botoks ile daha dinamik ve genç gözükmek olası. Artık abartılı botoks uygulamalarını çok görmüyoruz. Doğal, sonuçları ile botoks yüzümüze daha dinç, dinlenmiş ve genç bir ifadeyi kolayca veriyor.

Etkinin tam ortaya çıkması için 14 güne kadar zaman gerekebiliyor. Yeni yıl gecesine yüzünüzü hazırlamanın etkin yöntemi olan botoks tüm dünyada da en çok tercih edilen estetik uygulama. Yeni yıla dolgun dudaklarla girmek istiyorsanız dolgular emrinizde. Tercih ettiğiniz dolgunun kaliteli ve güvenilir olduğundan emin olun. Daha dolgun dudaklar sadece güzellik değil aynı zamanda gençlik de katmakta.

Dolgular sonrasında oluşabilecek morluk ve şişlikler ise yılbaşına kadar geçmiş olacaktır. Dudaklara ek olarak elmacık kemiği ve çene kemiği dolguları da yüze daha kemikli, karakteristik ve çekici bir görüntü vermeleri nedeniyle çok tercih edilmekte.

Sadece 2 hafta var

Güzelliğinizin anahtarı cildinizde saklı. Son bir hafta kala yapabileceğiniz en etkin ve akılcı yöntem cilt bakımı olacaktır. Vakumlu elektronik kontrollü sistemler artık profesyonel cilt bakımının en önemli parçası.

Kullanılacak cihaz kadar beraberinde kullanılan ve derinizin özelliklerine göre seçilecek solüsyonlar da önemli. Derinin üst tabakası temizlenecek ve nemlendirici ve besleyiciler alt tabakalara ulaştırılacaktır. Günlük yaşantıyı aksatmayan, iyileşme gerektirmeyen bu profesyonel bakım ile yeni yıla daha parlak ve canlı bir cilt ile merhaba demek mümkün.

Son hafta

"Yıla nasıl girerseniz yılınız öyle geçer" inanışından yola çıkarak,

son hafta etkili bir masaj en iyi tercih olacaktır. Bu sayede gevşeyen kaslarınızla birlikte sinirlerde de rahatlama olacak ve sakin bir girişin anahtarını garantileyeceksiniz.
Kutuuuu
Güzellik için adım adım
Ergül Keskin Conture Make up Studio'nun Kurucusu, Kontür Makyaj Eğitmeni Ergül Keskin, yeni nesil güzellik uygulamalarıyla yeni yılda yaptırabileceğiniz işlemleri anlattı.

4 hafta kala...

Kaşa güçlü ve etkili bir form kazandırmak esasına dayanan kaş kontür işlemi ise dökülmüş, hacmini ve dokusunu kaybetmiş, seyrekleşmiş veya şekli bozulmuş kaşlara yeniden hayat veriyor. Profesyonel kişilerce yapılan kaş kontürü, kişinin yüzüne en uygun formun belirlenmesiyle başlıyor. Ön çizim sonrasında kıl tekniği, pudralama tekniği ve 3D gibi tekniklerle uygulama yapılıyor. İşlem süresi uygulanacak kaş yoğunluğuna göre 1,5 ila 2 saat arasında değişiyor. İşlem gerçekleştirildikten 20 gün sonra son dokunuşlar yapılarak kaşa son hali veriliyor. İşlemler uluslararası sağlık standartlarına uygun olarak, tamamen hijyenik ortamlarda sterilizasyonu sağlanan ekipmanlar ile profesyonel kişilerce uygulanıyor. Gözlere anlam ve derinlik katan ve optik olarak daha yoğun bir görüntü ortaya koyan eyeliner kontür, iki farklı şekilde uygulanabiliyor. Yaptıracak kişinin beklentilerine göre belirlenen yöntemlerde birinci sırada dipliner geliyor. İlk yöntem olan diplenir ile kirpik alt-üst diplerine uygulanarak doğal bir hat oluşturulur. Eyeliner kontür uygulaması ise, yapılan uygulamayı bir adım daha ileriye taşır. Göz kapağındaki kirpiklerin kök hattına yerleştirilen çizgi belirginleştirilerek karakterli bitiş sağlanır. Uygulama kişinin; yüz hatları, göz yapısı, keskin veya yumuşak görüntü seçimine göre gerçekleştirilir. İşlem 1 ila 2 saat arasında sürer. 20 gün sonra ise bir rötuş yapılır. Her zaman güzellik anlayışından doğan bu uygulama yaklaşık 3-5 yıl boyunca gözlerinize eşlik eder.

Anne adayları içinse...

Lady Sauna&Spa Merkezi'nde uzman terapistler eşliğinde yapılan hamile masajıyla kadınların ağrılarının azalmasına yardımcı olurken aynı zamanda psikolojik olarak gevşeyip rahatlamalarına destek olunuyor. Yapılan düzenli masaj uygulamalarında kan dolaşımının artmasıyla anne adayının sıklıkla yaşadığı sırt ağrıları, uykusuzluk, eklem ve kas dokusunda meydana gelen ağrılar uzman eller sayesinde gideriliyor. Bölgesel ve lokal olarak yapılan uygulamalarla özellikle varis ve çatlakların oluşmadan önlenmesi sağlanıyor.

10 gün kala...

Dudak hattına şekil kazandırarak çok daha dolgun bir görüntü yaratan dudak kontürü, tamamen kişiye özel steril iğneler yardımıyla cildin 0.3 – 0.5 milimetre altına organik kalıcı boyaların işlendiği bir uygulamadır. Dudak kontürü 3 farklı aşamayı bir arada barındırır. İlk aşamada sadece dudak çerçevesine dudağın iç rengine uygun olarak kontür uygulaması gerçekleştirilir. Bu uygulama dudağın olduğundan daha belirgin ve dolgun görünmesini sağlar. Dudak içi renklendirme ise zamanla doğal rengini kaybeden veya dudak rengini değiştirmek isteyen kişilere uygulanan kalıcı bir işlemdir. Tercih edilen rengin uygulandığı dudaklar, çok daha parlak ve dolgun bir görünüm kazanır. Tam dudak renklendirmede ise hem dudak çerçevesi hem dudak içine kontür uygulaması yapılarak mevcut dudaklara istenilen görüntü kazandırılır. Dolguda olduğu gibi deri altına değil, deri üstüne yapılan bu uygulama; dolgu yaptırmaktan çekinenler için hızlı ve daha doğal bir alternatif sunuyor.

Cildinizi şımartın!

Bioderma Sensibio

Caudalie Premier Cru The Serum

Hydrabio Serum

Flormar Magic Glow

LaColline

Yılbaşının en lezzetli kırmızıları bir arada

Avşar Maden Suyu, Karadut ve Frenk üzümlü maden suyuyla yılbaşı sofralarındaki yerini alıyor. Özenle hazırlanmış yılbaşı sofralarında lezzeti ve rengiyle fark yaratan Karadut ve Frenk üzümlü maden suyu, doğal mineralli içeriğiyle yeni yıla sağlıklı bir giriş yapmanızı sağlıyor.

Uykunuz bölünmesin, bu rüya bitmesin…

Bambi Yatak tarafından geliştirilen Nirvana Prime, vücut yapısına mükemmel uyum sağlayan teknolojisiyle kullanıcısının omurga şeklinin doğru pozisyonda kalmasını sağlıyor.

Sevimli Bambiler

Cotton Box'ın yeni tasarımı Bambi ile sevimli bambiler bu kış uykucu bebeklerin yatağında misafire geliyor. 2019/2020 Sonbahar-Kış koleksiyonuna yeni eklenen Bambi'de güneş ve bulutların arasında zıp zıp zıplayan bambiler bebeğinizin odasını sımsıcak bir düş bahçesine çevirecek.

Yeni renkleriyle 2020'ye hazırlanıyor

Cosentino, zamansız bir zarafetin saf estetikle buluştuğu, doğal taşlardan ilham alınarak tasarlanan Eternal koleksiyonunun göz kamaştırıcı etkisini Silken Pearl ve Noir ile sürdürüyor

SAĞLIKLI MEKANLAR

DYO'nun ileri teknolojisi ile üretilen yeni iç cephe boyası DYO OXYMAX, kapalı ortamda bulunan zararlı kimyasal madde formaldehiti absorbe ederek ortamı sağlıklı bir havaya kavuşturuyor. Antibakteriyel özelliğe sahip olan DYO OXYMAX, uçucu organik bileşenleriyle amonyak içermeyen bir ürün.

Kullanıcı konforu ön planda

E.C.A. markalı ısıtma ve soğutma ürünleriyle faaliyet gösteren Emas Makina, son teknolojiyi kullanarak tasarladığı E.C.A. Calora Premix Kombi ile kullanıcısını tasarrufla buluşturuyor.

Parfüm, renklendirici ve ek koruyucu yok

Parfüm, renklendirici ve ek koruyucu içermeyen yeni Frosch Zero Serisi; hipoalerjenik olarak test edilmiş ekstra hassas formülüyle alerjik ciltlere, bebek ve çocuk cildine dost temizlik ürünleri sunuyor.

Doğal taşlarla huzur veriyor

Doğal taşın kendine has dokusunu Authentic Stone Koleksiyonu ile anahtar ve priz tasarımlarına taşıyan Günsan Elektrik, dekorasyonda küçük görünen detaylarla büyük değişimler yaratmak isteyenlere ilham veriyor.

Soğuk kış günleri için

HiPP Babysanft Hassas Nemlendirici Krem, hassas cildinizi nemlendirirken; içeriğindeki organik badem yağı ile sayesinde de cildi beslemeye yardımcı olur. Renklendirici, allerjen bileşenler, mineral yağ, esansiyel yağ, polietilen glikol(PEG), paraben ve hayvansal ham maddeler içermez.

Soğuk havaların en sıcak arkadaşı

Tchibo'nun yeni "Sıcak Su Torbası" yumuşacık ve çıkarılıp yıkanabilen pelüş kılıfıyla önce içinizi ısıtacak. Kullanılmadığı zamanlarda pratik bir şekilde asılarak yer kaplamayan Sıcak Su Torbası, döner kilidiyle kolayca kapanıyor ve su sızdırmıyor.

Hijyenik çözüm

Eczacıbaşı Profesyonel'in endüstriyel temizlik ürünleri markası Maratem, Meyve ve Sebze Hijyenik Durulama Ürünü ile sebze ve meyvelerdeki insan sağlığını tehlikeye sokabilecek mikroorganizmaları zararsız seviyeye getirerek, gıdalarınızı güvenle tüketmenize yardımcı oluyor.

Çocukların şekil şekil peyniri Misto

Dünyanın ve Türkiye'nin ilk D vitamini ile zenginleştirilmiş çocuk peyniri Muratbey Misto, Suudi Arabistan'da Muratbey adına tescillendi.

Sürpriz Hediyeler!

Mustela, her yıl olduğu gibi bu yıl da ailelerin ve bebeklerin yeni yılını sevimli, sürpriz hediyelerle kutluyor. Yılbaşı döneminde Mustela bayisi eczanelere giden Mustela tüketicilerini, sevimli Musti ayıcıklar ve farklı sürprizler bekliyor.

Süper vakumlu tabak

MYCey'in inovatif ürünlerinden biri olan 'Süper Vakumlu Tabak, pürüzsüz bir yüzey üzerine özel mekanizması sayesinde sabitleniyor, vakum tabanı sayesinde de yemekler dökülmüyor

Karlar Ülkesi'ne yolculuğa hazır mısınız?

Çocukların çok sevdiği Elsa ile Anna karakterlerinin yer aldığı Karlar Ülkesi'nin Disney lisanslı nevresim takımları ve battaniyeleriyse Özdilek mağazalarında en yeni modelleriyle satışa sunuluyor.

Saçlarınız tazeliğini korusun

Sprey forma sahip Ashley Joy kuru şampuanlar, fön işlemi sonrasında uygulandığında fönün kullanım süresini uzatıyor, tazeleyici ve ferahlatıcı etkisiyle gün içinde ağırlaşan saçlarınızın kurtarıcısı oluyor.

Paylaşmanın mutluluğunu

Peyman'ın çok sevilen markaları Çitliyo Kara Şimşek ve Nutzz Ailesi, yeni aroma ve lezzetleriyle yılbaşı eğlencesinin vazgeçilmez eşlikçisi olarak yerini almaya hazır.

Pratik günlük peçete

Solo yumuşaklığını bir adım öteye taşıyan yeni nesil Solo Günlük Peçete, Çek-Kullan kullanım özelliği ile en pratik yardımcınız olacak.

Çocuklar için uyku çok değerli

Çocuklar uyku sırasında büyürler. Çocuk ne kadar küçükse büyüme de o kadar hızlı, uyku ihtiyacı da o kadar fazladır. Bu yüzden düzenli uyuyan çocuklarda büyüme daha hızlı gerçekleşir. Aynı zamanda bu çocuklarda; öğrenmenin daha net, hafızanın daha güçlü olduğu görülmüştür. Yeterince uyuyamayan çocuklar için de tam tersi geçerlidir. Hatta yeterince uyuyamayan çocuklarda obezitenin daha sık rastlandığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Ninnilerimizde ki "uyusun da büyüsün, nenni…" sadece ses uyumundan ibaret değildir. Aslında gelecek nesle bir nasihattir.

Healthyfood Guide
Kasım/Aralık sayısı bayilerde

OPTIPRO® NEDİR?

Bebeğinizin ihtiyaçlarına uygun miktar ve kalitede **protein** içeriği sağlamak için Nestlé® tarafından geliştirilen protein teknolojisidir.

Yaşam için Güçlü Bir Temel

ÖNEMLİ DUYURU: İlk 6 ay sonrasında, anne sütü ile birlikte veya anne sütü ile beslenmenin mümkün olmaması halinde besin değeri yüksek tamamlayıcı gıdaların verilmeye başlanması gerekmektedir. Bebeklerin farklı hızlarda büyümeleri nedeniyle, sağlık uzmanlarının, bebeklerin tamamlayıcı gıdaları almaya başlamaları açısından uygun zamanın belirlenmesi konusunda ebeveynlere tavsiyelerde bulunmaları gerekmektedir. SMA® OPTIPRO® 3 anne sütünün yerine geçmez ve yeterli tamamlayıcı gıdalar (bebiklarla kullanıldığında, 1 yaşın üzerindeki sağlıklı küçük çocukların gelişerek çeşitlenen diyetlerinde gereken olan, temel besin öğelerini sağlamaya yardımcı olmak üzere üretilmiş devam sütüdür ve sağlık profesyoneli önerisi ile kullanılmalıdır.
Bebekler için en iyisi anne sütüdür.

Nestlé
İyi Büyüsün
İyi Yaşasın